MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PE… COMME LES A…

DOSSIER SPÉCIAL
VIVRE NU À L'ANNÉE
LE NATURISME SÉDUIT !

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

PASSPORT BROS
DÉCRYPTAGE DU PHÉNOMÈNE

NO SEX !
LES JEUNES S'ABSTIENNENT

RUSSIE ET CORÉE DU NORD
EN LUNE DE MIEL

FOLIO SEXY
ELLES SONT EN COMMUNION TOTALE AVEC LA NATURE

CONFESSION INTIME
Je pose avec une copine pour un site internet coquin

1

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Si vous cherchez à gagner en sérénité, vous êtes probablement du genre à passer votre temps à vous inquiéter ou à stresser pour des choses qui n'ont pas beaucoup d'importance.

Vous vous mettez peut-être dans une colère folle lorsque quelqu'un vous coupe la route lorsque vous conduisez ou suite à une conversation agaçante avec un ami(e). Vous restez peut-être éveillé toute la nuit, à stresser pour un examen ou un entretien que vous devez passer le lendemain. Vous connaissez peut-être sinon des gens détendus, qui prennent la vie comme elle vient et que rien ne semble pouvoir énerver. Pour devenir aussi serein(e) que ces gens, il ne s'agit pas de ne se soucier de rien : il vous faudra en fait trouver un moyen de gérer votre stress et d'approcher la vie avec calme et rationalité.

Donnez-vous les moyens de changer ce que vous pouvez changer. Pour être serein(e), vous devrez être capable de savoir lorsqu'il vous faut changer quelque chose qui vous déplait. Si l'un de vos collègues vous agace et que vous ne faites rien pour que cela change, alors oui, vous aurez peu de chances d'être serein au travail.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Et c'était lui le soleil
Qui faisait nos réveils
Chaque matin
Et la mer était belle
Et nous courrions vers elle
Main dans la main
Et puis nous marchions sur la plage
Tu cherchais des coquillages
Comme un enfant
Les mettant à ton oreille
Pour entendre, je me rappelle
L'océan dedans
Soleil, je t'aime
Et pour toujours
Tu es fidèle
Mais l'amour
N'est pas souvent comme toi
Pourquoi
Tu avais toujours si faim
Les fruits mûrs et le vin
Étaient pour toi
Tu me grondais quelques fois
Lorsque je ne mangeais pas
Ce n'était rien

SOLEIL - FRANÇOISE HARDY

2

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Arrêtez de vous angoisser pour des choses que vous ne pouvez pas changer. Pour être serein, en plus de changer ce qui peut l'être, vous devrez également apprendre à accepter ce que vous ne pouvez pas changer.

Vous pourrez avoir une conversation avec votre collègue et discuter des problèmes que vous rencontrez, mais vous ne pourrez pas, en revanche, changer le climat de l'endroit où vous vivez ou le fait que vous devez vivre avec des frères et sœurs qui vous embêtent. Apprenez à reconnaitre les situations que vous ne pouvez pas contrôler et acceptez-les avec calme.

Ne soyez pas rancunier. Si vous êtes de ces gens qui ne savent pas pardonner et oublier, vous pouvez être sûr que vous aurez du mal à être serein. Si l'un de vos amis ou un membre de votre famille vous a réellement contrarié, faites les efforts nécessaires pour être capable d'en parler et d'aller de l'avant, même si vous ne parvenez pas à pardonner entièrement à cette personne. En continuant à lui en vouloir, vous serez en colère et ne pourrez pas profiter de votre journée dans le calme et la paix.

Quelle est notre humeur ?

Salut les amis,

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler d'un sujet qui, à première vue, pourrait sembler anodin, mais qui est en réalité crucial pour notre bien-être : la vitamine D. Oui, vous avez bien lu, cette vitamine souvent négligée mérite toute notre attention. Et croyez-moi, ça va bien au-delà des recommandations classiques que l'on entend à droite à gauche.

On nous a tous dit que la vitamine D est bonne pour les os, qu'elle aide à prévenir l'ostéoporose, et qu'elle est essentielle pour une croissance saine. Mais saviez-vous qu'elle joue un rôle fondamental dans notre système immunitaire, notre humeur, et même dans la prévention de certaines maladies chroniques ? Voilà pourquoi il est impératif de s'assurer que notre corps en reçoit suffisamment.

La bonne nouvelle, c'est que notre corps est capable de produire cette précieuse vitamine. Mais il y a un hic : pour cela, il a besoin de l'exposition au soleil. Ah le soleil ! Ce vieil ami que l'on retrouve avec tant de plaisir aux beaux jours, et que l'on fuit parfois en plein été par peur des coups de soleil. Eh bien, ce même soleil est notre meilleure source naturelle de vitamine D. Je sais, vous allez me dire qu'avec nos vies modernes, passer du temps dehors n'est pas toujours facile. Entre le boulot, les trajets, et les obligations diverses, où trouver le temps de flâner au soleil ? Mais c'est justement là que je veux en venir : il est crucial de faire de la place dans nos journées pour ce rendez-vous avec le soleil.

Prenez l'habitude de sortir au moins 15 à 30 minutes par jour. Une petite marche après le déjeuner, un café en terrasse, ou même une session de sport en extérieur. Ce n'est pas juste pour faire bronzer nos jolis minois, mais bien pour notre santé globale. Le simple fait de s'exposer aux rayons UVB permet à notre peau de produire de la vitamine D, ce qui peut aider à combattre la dépression saisonnière, renforcer notre système immunitaire, et améliorer notre humeur générale. Vous vous souvenez des humeurs maussades de l'hiver ? C'est souvent lié à un manque de cette vitamine. Et si vous êtes du genre à bosser toute la journée dans un bureau sans fenêtre, ou si vous vivez dans une région où le soleil se fait rare une bonne partie de l'année, pas de panique. Il existe des alternatives comme les suppléments de vitamine D.

Mais rien ne vaut l'effet du bon vieux soleil sur notre peau. Parlons un peu des précautions. Oui, le soleil est notre ami, mais il faut savoir le fréquenter avec sagesse. Une exposition modérée est clé.

Pas question de frire sous les UV jusqu'à devenir rouge écrevisse ! Pensez à la crème solaire après ces 15-30 minutes d'exposition directe, et évitez le soleil de midi quand il tape le plus fort.

Amitiés, Tom

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Juin 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

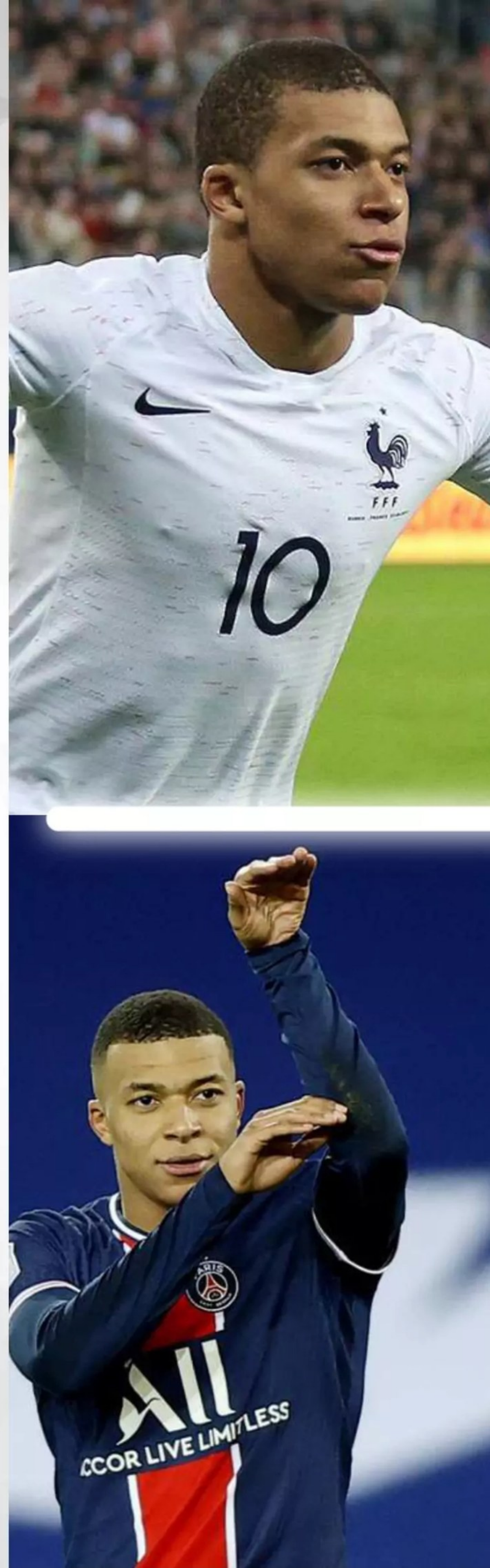
Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z



LA PRISE DE POSITION DE KYLIAN MBAPPÉ MET LE FEU À LA CLASSE POLITIQUE !

Alors que l'équipe de France se prépare à débuter l'Euro 2024, l'actualité politique du pays perturbe le quotidien des Bleus. Dans ce contexte, Marcus Thuram, Ousmane Dembélé et plus récemment Kylian Mbappé ont pris la parole, notamment pour s'opposer aux extrêmes. Ces interventions ont suscité de nombreuses réactions parmi les politiciens.

Kylian Mbappé a brisé le silence. À quelques heures du premier match des Bleus contre l'Autriche à l'Euro 2024, le nouveau joueur du Real Madrid s'est exprimé en conférence de presse. Suivant l'exemple d'Ousmane Dembélé et de Marcus Thuram, le capitaine des Bleus a abordé la situation politique en France avec des propos fermes. Il a notamment encouragé «la jeune génération à aller voter» en précisant : «Nous avons des valeurs de diversité, de tolérance et de respect. Chaque voix compte et ne doit pas être négligée. J'espère que nous ferons un bon choix et que nous serons encore fiers de porter le maillot de l'équipe de France le 7 juillet». Un message clair, contre les extrêmes, qui a rapidement suscité des réactions dans la sphère politique.

Le Premier ministre Gabriel Attal a été l'un des premiers à réagir. Lors d'une interview sur RTL, il a déclaré que l'attaquant français était «dans son rôle» et a salué ses propos, affirmant que les extrêmes sont «le carburant de la division et de la haine de l'autre dans notre pays». Cette déclaration a également été applaudie par l'ancien Premier ministre Édouard Philippe. «Je suis d'accord avec lui. Je pense en effet qu'un certain nombre de responsables, de personnalités engagées dans la vie publique sont parfaitement légitimes à s'exprimer compte tenu du moment crucial», a déclaré le maire du Havre, tout en précisant que Mbappé «ne fait pas notre travail, il exprime simplement son opinion. Il a le droit de s'exprimer».

Sylvain Maillard, chef des députés Renaissance avant la dissolution de l'Assemblée Nationale, a également salué ce rejet «des extrêmes, c'est-à-dire de la haine de l'autre et de la recherche de boucs émissaires».

Sur BFM TV, celui qui est candidat à sa réélection dans la 1ère circonscription de Paris a toutefois affirmé que ce n'était «pas normal que ce soient uniquement les sportifs qui agissent». «C'est bien de vouloir mobiliser la jeunesse. On se plaint que les jeunes ne votent plus ou ne votent pas assez, et voici quelqu'un suivi par la jeunesse qui décide de dire ce qu'il pense, car il est citoyen», a déclaré Éric Dupont-Moretti, le ministre de la Justice, sur BFM TV. Enfin, Amélie Oudéa-Castéra, la ministre des Sports et des JOP, a également salué Mbappé. «Kylian (Mbappé) a parlé de manière absolument exemplaire hier, avec ses propres mots. Il a voulu s'adresser à la jeunesse, dans un moment totalement inédit et décisif pour l'avenir de notre pays». Et qu'en est-il de la réaction du Rassemblement National, directement visé par les propos du joueur de 25 ans ?

Selon les dernières informations de RMC Sport, plusieurs responsables du Rassemblement National (RN), pourtant inclus dans les "extrêmes" par Kylian Mbappé, ne se sentent pas visés par son message. «Je vais peut-être vous surprendre, mais il a raison. Ni moi ni mon parti ne nous sentons concernés par le terme 'extrême'», a affirmé Laurent Jacobelli, porte-parole du RN. Julien Odoul a exprimé un point de vue similaire, affirmant que la star des Bleus «ne s'adresse pas au Rassemblement National, qui représente la majorité des Français, y compris de nombreux jeunes. Je partage son aversion pour l'extrémisme et les idées qui divisent, comme l'apologie du terrorisme et de l'antisémitisme portées par LFI et monsieur Mélenchon. Je partage son rejet de la violence, caractéristique de l'extrême gauche et de ce nouveau front populaire». En revanche, d'autres membres de l'extrême droite ont adopté une position bien plus critique envers le meilleur buteur de l'histoire du PSG.

«En tant qu'amoureux du football, je suis frappé et déçu (...) Sa prise de position va à l'encontre de celle de la FFF (...) Quand on a beaucoup d'argent, on peut se permettre de passer outre les positions de la Fédération. Ce n'est pas n'importe qui. On lui demande d'avoir un devoir de réserve et il ne le fait pas. Au RN, nous pensons qu'il faut respecter tous les Français. Avec ce type de prise de position en plein Euro, Kylian Mbappé fracture le pays et aggrave la situation (...) Les Français savent faire la différence entre un multimillionnaire et la situation du pays», a déclaré Andréa Kotarac à BFM TV. De son côté, le vice-président du Rassemblement National, Sébastien Chenu, a appelé à «un peu de retenue». «Beaucoup de nos électeurs sont des supporters de l'équipe de France et aiment Mbappé. Je n'attends pas de lui des leçons politiques, il a le droit d'avoir un avis, mais je n'attends pas que des gens que je considère déconnectés viennent faire la leçon aux Français». Une chose est sûre, avant d'affronter l'Autriche ce lundi soir, Kylian Mbappé a déjà provoqué un petit séisme au sein de la classe politique française. Place désormais au terrain...

Kylian Mbappé / Twitter

EX-FEMME, SÉCURITÉ SOCIALE, CARTE DE PARKING… CE QUE L'ON SAIT DES TROIS AFFAIRES VISANT ÉRIC CIOTTI

Après avoir suscité la colère de ses partisans en soutenant Jordan Bardella (RN) pour les législatives de 2024, Éric Ciotti, président des Républicains (LR), fait face à une nouvelle enquête pour « détournement de fonds publics », selon Le Figaro et franceinfo ce lundi 17 juin 2024. Cela porte à trois le nombre d'enquêtes judiciaires et médiatiques le concernant.

La plus récente affaire

Le 31 mai dernier, le procureur de la République de Nice a ouvert une enquête préliminaire pour « détournements de fonds publics » visant Éric Ciotti et plusieurs de ses collaborateurs proches, en lien avec leur campagne des législatives de 2022.

Le parquet a agi après avoir reçu, le 26 avril dernier, un signalement d'un membre de l'antenne départementale d'Anticor, une association de lutte contre la corruption en politique. Ce référent local était lui-même candidat aux élections de 2022 dans une autre circonscription des Alpes-Maritimes.

Les accusations

Dans son signalement, l'association soupçonne Éric Ciotti et plusieurs de ses proches d'avoir bénéficié de places de parking gratuites mises à disposition par la Chambre de commerce et d'industrie, sur le port de Nice, entre mars 2021 et février 2023. L'association s'interroge, notamment auprès de l'AFP, si ce procédé pourrait constituer « un financement illégal de campagne électorale, vu qu'un candidat ne peut pas bénéficier d'avantages financiers ou en nature de la part d'une société pendant cette période ».

Réactions

« C'est une énième boule puante, lancée par un candidat concurrent, qui avait perdu les élections en 2022 et qui est désormais correspondant local d'Anticor », a dénoncé par écrit ce lundi le directeur de campagne d'Éric Ciotti. Il a ajouté : « Il a accusé Éric Ciotti d'avoir oublié de payer son parking sur le port de Nice. C'est ridicule et minable au vu des enjeux. » Éric Ciotti a dénoncé une « manipulation politique évidente ».

L'affaire des « fraudes à la sécurité sociale »

Cette enquête, publiée par Mediapart le 16 janvier 2023, est de nature médiatique et non judiciaire. Le média d'investigation y affirme qu'Anny Ciotti, la mère du président de LR, paralysée après un grave AVC, occupe depuis près de 20 ans un lit dans une unité d'un hôpital de la vallée de la Vésubie généralement « réservée aux soins de courte durée ». Le problème réside dans le fait que « la prise en charge est entièrement assurée par la Sécurité sociale » dans ce service, hors forfait hospitalier, ce qui aurait permis à la famille d'Éric Ciotti d'économiser « plus de 526 000 € », selon Mediapart. Le père d'Éric Ciotti, cité dans l'article, a affirmé de son côté qu'il payait pour l'hospitalisation de sa femme.

L'AFFAIRE DES « EMPLOIS DE SON EX-ÉPOUSE »

Éric Ciotti a immédiatement dénoncé des attaques « indignes ». « Ce n'est pas moi qui gère son hospitalisation, ce sont des médecins qui ont décidé de sa situation. Je n'ai jamais intervenu auprès de qui que ce soit de quelque manière que ce soit », s'est-il défendu, lui qui a toujours fait de la lutte contre la fraude à la Sécurité sociale l'un de ses principaux combats.

Ces révélations viennent s'ajouter à une précédente enquête du parquet national financier (PNF). Le 16 novembre 2022, un article du Canard enchaîné révélait que Caroline Magne, l'ex-épouse d'Éric Ciotti, avait cumulé plusieurs emplois à l'Assemblée, à Nice et au département des Alpes-Maritimes, pendant près de dix ans.

Le PNF avait ouvert une enquête préliminaire le 22 novembre 2022 pour détournement de fonds publics, abus de confiance et recel de ces infractions. Malgré ces soupçons, Éric Ciotti, favori de l'élection à la présidence des Républicains, a réussi à remporter la présidence de son parti le 11 décembre 2022.

Pour sa défense, le Niçois avait affirmé qu'il était « bassement attaqué » et avait juré que « les emplois avaient toujours été pleinement exercés ». Plusieurs membres des LR l'avaient soutenu, comme Olivier Marleix, qui avait critiqué l'ouverture de cette enquête, dénonçant « une juridiction d'exception » pour son parti et un « deux poids deux mesures ».

Le député Éric Ciotti et son ex-épouse avaient ensuite été entendus par la police judiciaire en audition libre les 13 et 20 décembre 2022 dans le cadre de l'enquête sur les emplois de Caroline Magne. L'enquête se poursuivait encore à cette date.

SURPRISE : FRANÇOIS HOLLANDE DE RETOUR

"À situation exceptionnelle, décision exceptionnelle."
À la surprise générale, François Hollande a annoncé ce samedi 15 juin sa candidature aux élections législatives sous la bannière du Front populaire, dans la première circonscription de Corrèze, marquant ainsi son grand retour en politique. L'ancien président de la République estime que la situation est "grave", en raison de la montée de l'extrême droite, d'abord aux européennes puis dans les intentions de vote des prochaines législatives. Il espère ainsi freiner l'élan du Rassemblement National. Cependant, son retour fracassant divise, comme l'ont rapporté nos confrères du Parisien ce lundi 17 juin, juste après le lancement de sa campagne et sa première apparition au marché de Seilhac, près de son fief de Tulle.

"François avec l'extrême gauche, vraiment ? Tu fais une erreur tragique", l'a interpellé un passant prénommé Serge. "J'aurais volontiers voté pour lui. Mais là, son alliance avec LFI… Je ne sais pas ce que je vais faire", a confié une dénommée Christiane. "Même ici, le RN gagne du terrain. Les gens en ont marre des promesses de la droite ou de la gauche. Et Hollande fait partie de ce système", a observé Christian, un autre client du marché. "La candidature de Hollande, c'est incroyable. Il y a peu, il critiquait Mélenchon, Poutou… Et voilà qu'aujourd'hui, il s'allie avec eux", a lancé un autre. Quand les Corréziens ne regrettent pas son alliance avec le Front Populaire, ils remettent en question ses décisions politiques passées : "J'ai peur que Hollande manque de crédibilité ici, en raison de ses décisions passées", s'est inquiétée Maëlys.

S'il a de bonnes chances d'être élu, notamment parce que la majorité présidentielle a annoncé ne pas investir de candidat face à lui en Corrèze, François Hollande sait que sa candidature ne fait pas l'unanimité. "Je ressens bien les réserves que cela peut engendrer, les questions légitimes. Il va falloir convaincre, dialoguer, expliquer. C'est pour cela que nous faisons campagne. Sinon il n'y aurait pas eu besoin de moi", a admis l'ancien chef de l'État. Le Socialiste espère inverser la tendance sur ses terres, où la liste de Jordan Bardella a obtenu 32,5 % des votes, loin devant Raphaël Glucksmann. "Ici, ce sont des terres Républicaines. Elles ne sont pas influencées par ces idées-là mais plutôt par de l'inquiétude, un sentiment général d'abandon, un problème de pouvoir d'achat. Alors les gens veulent essayer. Mais doit-on tester tous les poisons ? Ce sont des risques démesurés qui vont impacter toute la France", a argumenté le mari de Julie Gayet.

François Hollande compte sur une forte participation

François Hollande espère évidemment un taux de participation élevé pour ces législatives anticipées, dont les deux tours se tiendront les 30 juin et 7 juillet prochains. En pleine compétition de l'Euro avec un match contre l'Autriche ce lundi, les Bleus ont voulu montrer l'exemple en affirmant ce 16 juin que "le taux de participation au sein de l'équipe de France pour les élections législatives sera plus élevé que celui de la population. On atteindra plus de 80%", selon Le Figaro. En effet, parmi les 45 membres, joueurs et staff compris, qui composent l'équipe de France, environ quarante personnes ont pris les mesures nécessaires pour voter par procuration dans les deux semaines à venir. Marcus Thuram, fils de Lilian, a même lancé un appel à faire barrage contre le RN : "La situation est triste et très grave, disait-il samedi face aux médias (…) Je ne vais pas citer d'émission en particulier, mais quand j'allume la TV, tout est fait pour favoriser cette montée du RN. Mon père m'a sensibilisé à ce sujet. Il faut aller voter. En tant que citoyen, il faut se battre pour que le RN ne l'emporte pas."

LA FRANCE SOUS LA MENACE D'UNE CRISE FINANCIÈRE ?

La France risque une crise financière en cas de victoire du Rassemblement National ou du Front Populaire aux législatives prévues dans deux semaines, avertit notamment Bruno Le Maire, le ministre de l'Économie. Devons-nous prendre cet avertissement au sérieux?

Les déclarations alarmistes viennent de ceux qui risquent le plus dans ces élections législatives, à savoir Renaissance, le parti du président, ainsi que les Républicains. Cependant, la nervosité est également palpable et bien réelle sur les marchés.

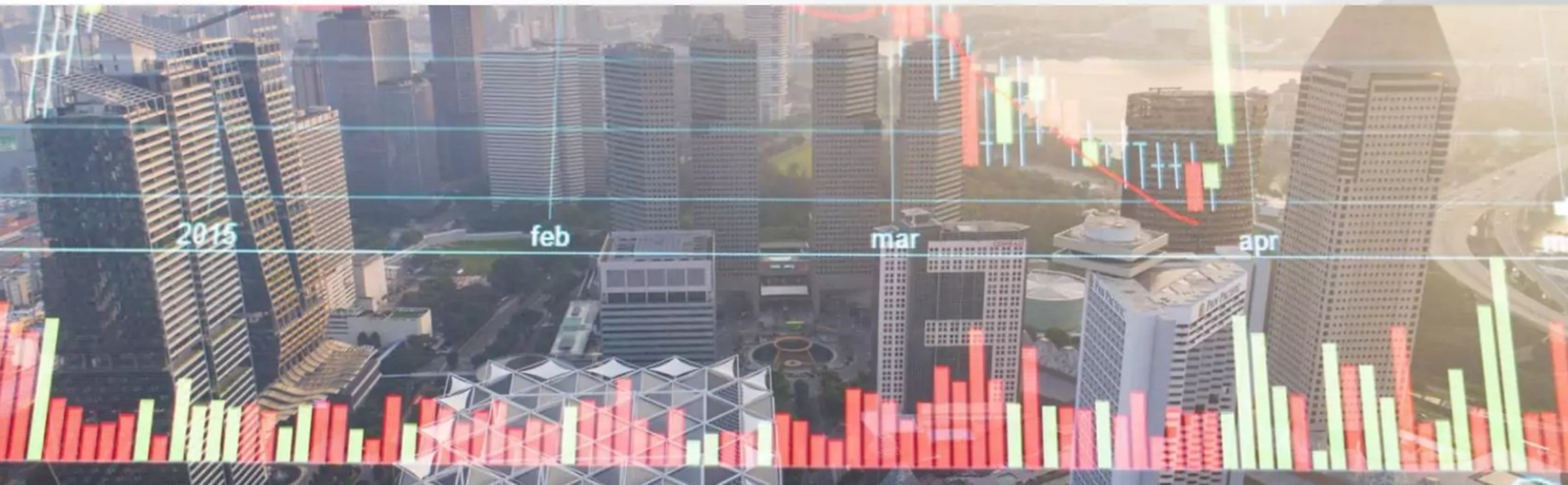
L'incertitude politique et la crainte d'une instabilité gouvernementale ont fait chuter la Bourse, qui a perdu 6% la semaine dernière, effaçant ainsi tous les gains accumulés depuis le début de l'année. Sur le marché de la dette, le taux des bons du Trésor à 10 ans, indicateur des finances publiques françaises, est à 3,1%, tandis que le taux allemand est descendu à 2,36%.

L'écart entre les deux s'est soudainement creusé, atteignant 80 points de base, la plus forte variation depuis la crise de la dette de 2012. Ce décrochage brutal est dû à la fragilité des finances publiques françaises, avec un déficit qui a dépassé les 5% en 2023 et une note souveraine récemment abaissée par Standard and Poor's.

La France pourrait revivre une crise similaire à celle du Royaume-Uni en 2022. Liz Truss, l'éphémère Première ministre britannique, avait proposé des baisses massives d'impôts sans prévoir de nouvelles recettes. En quelques jours, les taux britanniques ont grimpé, la livre s'est effondrée, et il a fallu l'intervention de la Banque d'Angleterre et la démission de Liz Truss pour ramener le calme.

La City avait sanctionné des dépenses non financées, ce qui est exactement reproché aujourd'hui aux programmes du Rassemblement National et du Front Populaire. Les deux blocs n'ont pas encore chiffré leur projet respectif, multipliant les propositions pour soutenir le pouvoir d'achat et prévoyant tous les deux d'annuler la réforme des retraites.

Quel que soit le prochain gouvernement, prévient Philippe Crevel du Cercle des épargnants, il fera face à une situation financière dégradée, avec des marchés devenus extrêmement méfiants. À la Bourse de Paris, les actions des banques françaises, qui détiennent beaucoup de dette française, ont fortement chuté, perdant entre 12% et 16% de leur valeur.



LA FRANCE VA « S'APPAUVRIR » SI ELLE N'INVESTIT PAS SUFFISAMMENT DANS L'INNOVATION, S'ALARME LE PRIX NOBEL D'ÉCONOMIE JEAN TIROLE

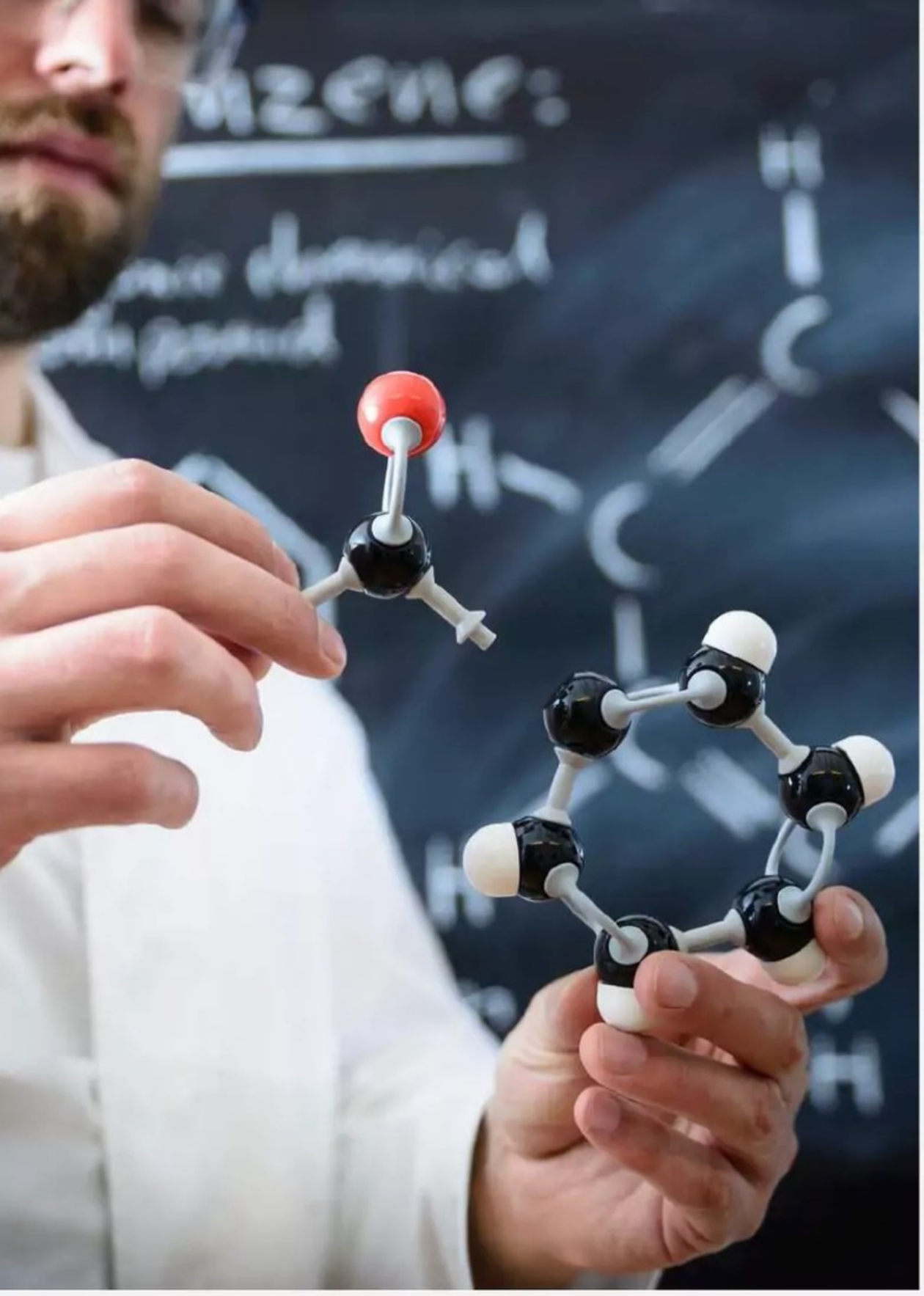
Jean Tirole, prix Nobel d'économie et président honoraire de la Toulouse School of Economics, vient de cosigner un rapport sur la politique d'innovation de l'Union européenne.

Investissements insuffisants et mal orientés

L'Europe investit trop peu dans l'innovation et, lorsqu'elle le fait, ses efforts sont mal dirigés. Si les investissements publics sont « corrects », représentant 0,7% du PIB, comparable aux États-Unis, c'est le secteur privé qui accuse un retard : 1,2% du PIB contre 2,3% pour les États-Unis. L'Europe mise beaucoup sur l'automobile, un secteur à plus faible valeur ajoutée, menacé par la concurrence chinoise et américaine, alors que les États-Unis investissent massivement dans la technologie et les grandes entreprises. Autre erreur majeure : les dirigeants européens négligent « l'innovation de rupture » (capable de provoquer un changement radical) au profit de la technologie intermédiaire. Sur les 11 à 12 milliards d'euros investis dans l'innovation, seulement 470 millions sont alloués à l'innovation de rupture, « qui peut vraiment changer la donne et sur laquelle il faudrait concentrer les efforts ».

Les conséquences pourraient être désastreuses : « c'est une situation extrêmement dangereuse. Cela signifie que notre pays et l'UE vont s'appauvrir à long terme. On n'investit pas dans l'avenir, la biotech, l'Intelligence artificielle, le hardware, ces technologies qui créent énormément de valeur ajoutée ». Le danger n'est pas seulement financier. La souveraineté pourrait également être gravement compromise par ces choix budgétaires. « Si on n'est pas très compétent en intelligence artificielle », résume Jean Tirole, « il sera difficile de se défendre ». L'économiste souligne les erreurs du Conseil européen de l'innovation et du programme Horizon Europe, le programme de financement de la recherche de l'Union européenne. Il dénonce leur tendance à améliorer l'existant plutôt qu'à véritablement innover. Pour expliquer cela, il évoque « le poids des lobbies » et le fait qu'en Europe – contrairement aux États-Unis – ce sont les politiques qui décident des financements, au détriment des scientifiques. Dès lors, comment choisir ces technologies de rupture ? Comment déterminer où investir ? « On ne connaît pas les vainqueurs à l'avance, il faut donc concentrer les moyens sur un petit nombre d'entreprises ou d'universités, en diversifiant les technologies ».

Jean Tirole a également exprimé son inquiétude quant à la situation politique en France : une dissolution, des législatives anticipées, et la possibilité d'une arrivée au pouvoir du RN. « Je suis très inquiet de ce qui pourrait se passer après le 7 juillet (date du second tour des législatives), et de la mentalité qui porte cette extrême droite aux portes du pouvoir ». Il constate que durant la campagne des européennes, les candidats n'ont pas parlé d'avenir, mais de dépenses. « C'est une distribution générale de cadeaux de Noël ! » s'agace-t-il. « Personne n'a parlé d'innovation alors que l'UE est absente des grandes technologies qui apporteront demain de la richesse au pays ».



Des analogies pour booster les performances

En d’autres termes, l'utilisation d'analogies (figure de style créant un rapprochement entre deux éléments pour en montrer les similarités) peut avoir un impact direct sur les performances des jeunes footballeurs.

“Par exemple, dire à un attaquant de foncer ‘comme un avion qui décolle’ pourrait lui permettre d'atteindre le ballon plus rapidement”, explique un article du Times.

Les chercheurs ont découvert que ces comparaisons augmentaient la vitesse des sportifs de 3% sur 20 mètres, un progrès qui nécessiterait normalement plusieurs semaines d’entraînement. Bien que cela puisse sembler minime, cette amélioration peut être cruciale pour les athlètes de haut niveau.

De plus, les instructions utilisant des comparaisons avec des éléments externes (comme un avion, une fusée, le vent) sont plus stimulantes que celles se focalisant sur les mouvements corporels, comme “pousse sur tes jambes !”. D’autres études seront nécessaires pour vérifier si ce type d'encouragement par analogies peut améliorer les performances de tous les athlètes. Cependant, il semble que cette méthode soit particulièrement efficace chez les jeunes, car elle favorise la rétention d’informations en rendant les instructions plus pertinentes par rapport à la tâche spécifique à accomplir, selon l’étude.

FOOTBALL : CETTE FORMULATION BIEN PRÉCISE POURRAIT POUSSER LES ATHLÈTES À SE DÉPASSER SELON LA SCIENCE

D’après une étude menée auprès de jeunes footballeurs âgés de 14 à 15 ans, des analogies spécifiques peuvent améliorer la vitesse et la hauteur des sauts des athlètes.

Le vendredi 14 mai marquait le début de l’Euro 2024 à Munich, Allemagne. Cet événement offre une vitrine pour des performances sportives exceptionnelles, en prélude aux Jeux Olympiques qui auront lieu à Paris cet été, du 26 juillet au 11 août.

Pour les scientifiques, c’est l’occasion idéale de mener des recherches sur les performances des athlètes et sur les moyens de les améliorer sur le long terme. Que ce soit sur le plan physique ou en préparation mentale, la science peut fournir des connaissances précieuses pour aider les sportifs à progresser.

Dans le 22ème numéro du Journal des sciences du sport, une étude publiée le 1er février 2024, a été réalisée auprès des jeunes de l’académie du Tottenham Hotspur Football Club. L’objectif était de déterminer l’efficacité des “indices d’entraînement externes (EC) et internes (IC) via des analogies [...] sur les performances de sprint (20 m) et de saut vertical chez les joueurs”.

FAUT-IL AVOIR PEUR DE L'ESSOR DES SCIENCES EN CHINE ?

Une ampoule rouge parsemée des cinq étoiles jaunes du drapeau chinois...
The Economist consacre cette semaine sa une à "l'essor des sciences chinoises", et s'interroge sur la nature de cet essor, "bienfaisant ou préoccupant".

"Pendant des siècles, l'Occident a sous-estimé la technologie chinoise", commence l'hebdomadaire britannique. "Les Européens, centrés sur eux-mêmes, avaient du mal à accepter qu'un pays aussi éloigné ait pu inventer la boussole, l'arbalète et le haut-fourneau."

Ce mépris s'est renforcé au cours des dernières décennies, alors que la Chine était perçue comme un pays "imitateur", négligeant les questions de propriété intellectuelle, plutôt qu'un "innovateur". "Il est temps de mettre fin à ces vieilles idées", affirme le journal.

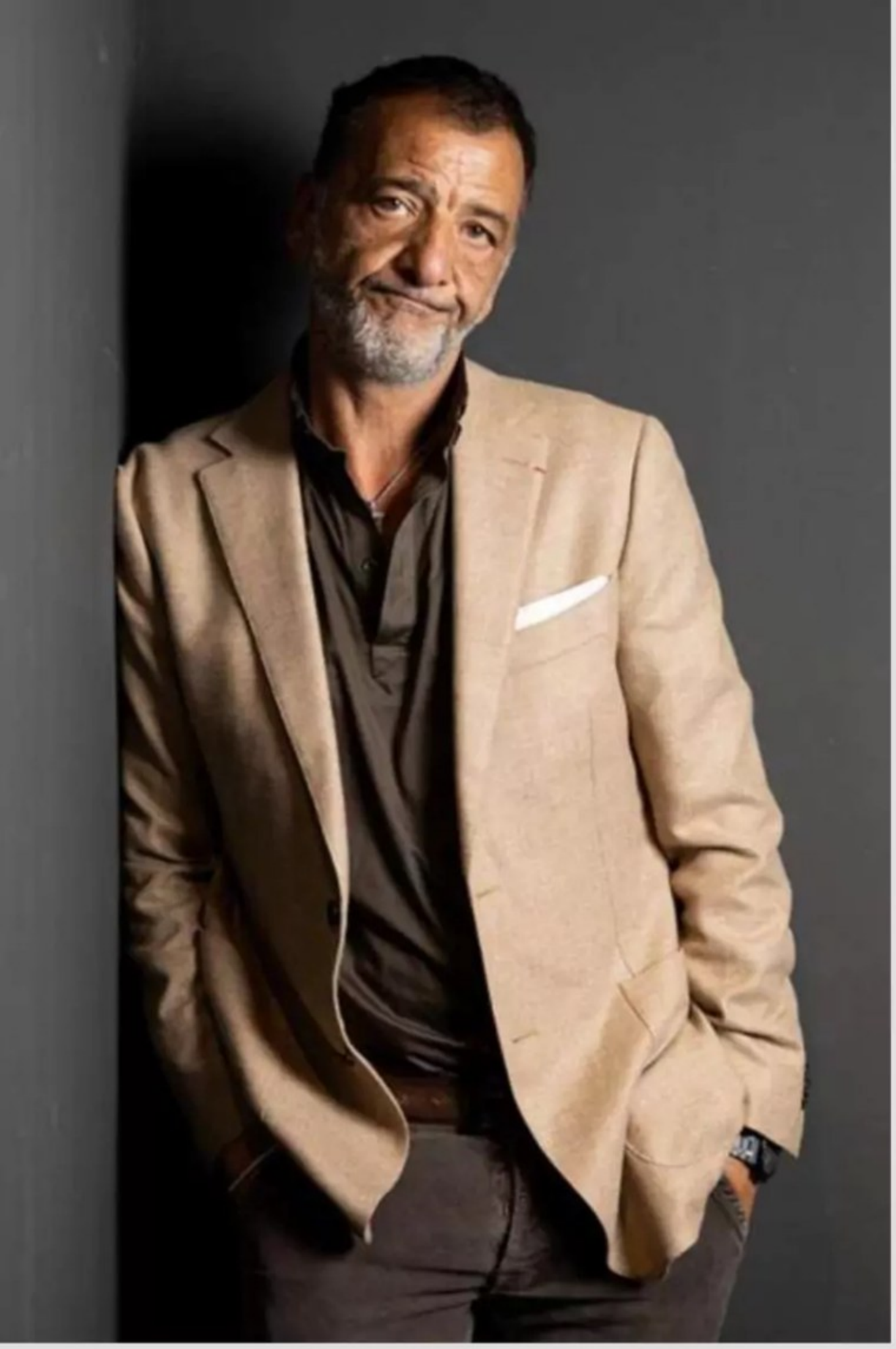
Chimie, physique, science des matériaux... Les recherches produites en Chine sont désormais d'une qualité exceptionnelle. Les laboratoires disposent de certains des équipements les plus avancés, qu'il s'agisse de "supercalculateurs, de détecteurs d'ultrahautes énergies ou de microscopes cryogéniques". L'innovation commerciale s'est également affirmée, avec des produits à la fois bon marché et "à la pointe de la technologie", comme les voitures électriques et leurs batteries. De plus, les scientifiques chinois constituent un vivier impressionnant, souvent formés dans des universités de premier plan.

Avec des avancées scientifiques de qualité, de nouvelles connaissances bénéficient à toute l'humanité." Cependant, les "faucons de la sécurité" à Washington se concentrent uniquement sur les menaces posées par la recherche scientifique en Chine. Et c'est là que réside l'erreur :

"C'est surestimer la capacité de l'Amérique à freiner la science chinoise dans son ensemble."

L'hebdomadaire néolibéral propose que Washington tire parti de son meilleur atout : l'ouverture. Envers les personnes, les idées, les capitaux... C'est là, selon le journal, que les États-Unis ont un véritable avantage concurrentiel à mettre en avant, par rapport à des sciences chinoises encore entravées par "la main lourde de l'État".

"Le fait qu'un régime autoritaire [comme la Chine] repousse les frontières technologiques est alarmant." Raison de plus, conclut The Economist, pour que Washington ne cherche pas à imiter ce modèle. "Cela conduira à davantage de découvertes scientifiques et d'ingéniosité technique et, en fin de compte, à une plus grande sécurité."



SOUPÇONNÉ D'AVOIR ORCHESTRÉ SON INSOLVABILITÉ. LE « ROI DE L'ARNAQUE » MARCO MOULY EN GARDE À VUE À PARIS

Celui qui est devenu célèbre grâce à une série documentaire sur Netflix, âgé de 59 ans, a été extrait de sa cellule de la Santé ce matin vers 11 heures pour être placé en garde à vue dans les locaux de la Brigade de répression de la délinquance économique (BRDE) dans le cadre d'une enquête préliminaire pour « escroquerie au jugement et organisation frauduleuse d'insolvabilité ». Contacté ce matin, le parquet de Paris a confirmé nos informations en fin de journée.

Un roi de l'arnaque sous enquête

Incarcéré depuis mars pour révocation partielle de son sursis probatoire, l'escroc de 59 ans, surnommé le « roi de l'arnaque », est soupçonné d'avoir orchestré son insolvabilité pour éviter de payer les amendes infligées lors de ses divers procès.

Marco Mouly aurait fait en sorte que sa fille, Cindy, reçoive à sa place l'essentiel des droits d'auteurs de son livre « La cavale », une autobiographie. Début juin, la jeune femme, qui n'a écrit que la préface de ce livre, avait déjà été placée en garde à vue avec sa mère.

Condamné dans l'affaire de la « taxe carbone »

En juin 2017, Marco Mouly et l'escroc Arnaud Mimran avaient été condamnés en appel à huit ans de prison et un million d'euros d'amende dans l'affaire dite de la « taxe carbone », une vaste fraude à la TVA sur le marché des droits à polluer. En outre, Marco Mouly doit encore des sommes très importantes dans le cadre de ses autres condamnations. L'escroc avait notamment été condamné à trois ans de prison en 2019, avec un sursis probatoire de trois ans, dans une affaire d'escroquerie à la TVA au détriment de l'État du Danemark pour des faits remontant aux années 1998-1999. Mais en mars dernier, le juge d'application des peines avait jugé qu'il n'avait pas respecté plusieurs de ses obligations.

Selon le magistrat, l'intéressé occupait « un emploi fictif » de community manager et il aurait fourni à la justice des fausses fiches de paie. Il avait indiqué lors d'une audition travailler à un second livre et avoir décroché un rôle principal dans un film qui doit être tourné prochainement. Dans le dossier de l'Etat du Danemark, Marco Mouly n'a pas non plus réglé en totalité l'amende, le juge notant un reliquat de 11 569 euros sur une amende de 15 000 euros.

En 2019, Marco Mouly avait été reconnu coupable d'avoir « exporté des marchandises communautaires à des sociétés danoises défaillantes qui revendaient à des entreprises en se faisant indûment rembourser la TVA, au détriment de l'État danois », précise le parquet de Paris au Parisien. Ces faits d'escroquerie en bande organisée à la TVA ont été commis entre 1998 et 1999, lorsqu'il était directeur général de la société « Vendôme Trading ».

Il avait alors été condamné à trois ans de prison avec sursis probatoire pendant trois ans, assorti d'obligations telles que justifier d'un emploi ou d'une formation, suivre des soins, et payer une amende de 15 000 euros. De plus, il lui était interdit de gérer et d'exercer une activité commerciale.

Naturisme : la mode qui n'en finit pas !

PAR SIMON MAURINE

Chaque mois, le centre aquatique d'Argenton-sur-Creuse organise une séance de natation naturiste. Souvent mal compris et entouré de nombreux stéréotypes, le naturisme continue pourtant de séduire ses adeptes, qui apprécient la liberté et la convivialité qu'il procure, même au cœur de l'Indre.

Une pratique libératrice

"Une fois qu'on a essayé, on ne peut plus s'en passer !" Naturiste depuis plus de quarante ans, Michel ne regrette pas une seconde d'avoir laissé ses vêtements au vestiaire. Comme les autres membres de son association, il parle avec passion de cette pratique libératrice.

Une fois par mois, de 19 h 30 à 21h, le club Soleil et loisirs de l'Indre organise une séance naturiste au centre aquatique d'Argenton-sur-Creuse. L'idée peut surprendre, mais elle est mise en œuvre sans problème depuis 2012, et le club existe depuis les années 70. Bien que le naturisme soit plus souvent associé aux plages du Cap d'Agde qu'à une piscine municipale en Berry, ce type de séance existe un peu partout, avec plus ou moins de publicité, de l'Isère à la Normandie, en passant par Paris. En Centre-Val de Loire, cependant, malgré de nombreux lieux naturistes, seule la piscine publique d'Argenton-sur-Creuse ouvre régulièrement ses portes aux naturistes. Nous pensions naïvement que cette pratique aurait suscité des critiques et des résistances locales. Mais non : selon une responsable de l'infrastructure, à part quelques commentaires isolés sur les réseaux sociaux, le naturisme en Berry se pratique, au pire, dans une indifférence bienveillante.

Une découverte inattendue

Michel a découvert le naturisme "par hasard", sur la côte landaise. "J'étais à la plage avec ma sœur et mon beau-frère, on avait une vingtaine d'années", raconte-t-il. Désespérés de trouver de la place sur le rivage bondé, ils ont décidé de s'éloigner en longeant la côte. Ils sont tombés sur un panneau "zone naturiste tolérée". "On a vu des gens très espacés, tout nus. On ne s'est pas sentis violés dans notre intimité visuelle." Alors, ils ont aussi enlevé leurs maillots.

"Se baigner tout nu, c'était une révélation. Les vagues sur la peau, le soleil, le sable. Maintenant, je ne supporte plus de porter un maillot. C'est bête, hein ?", dit-il.

"Je me suis sentie tout de suite bien", ajoute son amie Marie-Claire, non-voyante, qui a commencé les séances naturistes il y a une dizaine d'années. "Avec Michel, on discutait autour de la photocopieuse, j'ai dit que j'aimerais bien essayer, et puis j'ai adopté". Ici, comme beaucoup d'autres, elle trouve une manière d'être elle-même, et de se sentir bien dans son corps. À cause de son handicap, "parfois, dans la rue, on nous regarde un peu comme des bêtes curieuses, on dit 'oh, la pauvre'. Ici, jamais !" Après dix ans de pratique, ce qu'elle retient surtout, c'est "la convivialité", et la liberté de ne pas avoir "honte" de son corps.

"Liberté" est également le mot-clé de Françoise Laurent, trésorière du club. "Nous sommes libérés de nombreuses contraintes, et nous n'avons pas le même regard sur les autres", ajoute-t-elle. Sans vêtements pour attirer l'attention ou indiquer la classe sociale, "tout le monde parle à tout le monde, sans se préoccuper de qui est qui. La vie est plus simple !"

Une pratique encore parfois mal perçue

Ce soir-là, on nous confie que le naturisme est plus répandu qu'on ne le pense, y compris parmi certains élus locaux qui préfèrent cependant le pratiquer loin de leur circonscription. La crainte du jugement et du regard désapprobateur de leurs administrés reste bien présente.

"Les mentalités n'ont pas encore suffisamment évolué pour accepter pleinement le naturisme", estime Françoise Laurent, bien qu'elle note des progrès. Lors du forum annuel des associations, "autrefois, beaucoup de gens se moquaient, aujourd'hui, ils viennent chercher des informations, un dialogue s'instaure".

"Ça reste méconnu, et ici, on manque un peu d'activité", ajoute David, qui fréquente le club depuis trois ans. Si le naturisme est plus spontané, voire parfois évident en bord de mer, l'Indre n'était pas forcément le lieu le plus accueillant. De plus, "la pornographie a causé beaucoup de tort".

Une pratique qui se développe
Bien que le naturisme soit souvent associé aux plages et campings du sud de la France, il a également pris racine en Centre-Val de Loire, avec des clubs comme le Club du soleil en Touraine et en Loir-et-Cher, ou l'association Joie et Santé dans le Loiret.

Du côté du centre aquatique d'Argenton-sur-Creuse, les réticences initiales ne menacent plus les séances naturistes, qui font maintenant partie du paysage. Plus inquiétante, l'inflation qui a touché les piscines et augmente le prix de location du lieu n'a pas non plus découragé les 20 à 40 baigneurs mensuels. De fait, le naturisme "ça fait des économies de lessive !" plaisante Françoise Laurent.

Margaux Cassan : faut-il vivre nu pour enfin vivre ensemble ?

Philosophe et spécialiste de Paul Ricoeur, Margaux Cassan nous encourage à nous réconcilier avec nos corps dans son éloge du "Vivre nu", un essai paru en avril chez Grasset. Et si la nudité était une manière de désamorcer les rapports de domination, de genre et de classe ?

"Je voudrais vous raconter l'histoire de la nudité, ou plutôt celle d'une femme qui découvre son corps. Mais vous allez voir, ce n'est pas exactement ce que vous croyez. Longtemps, comme beaucoup d'entre nous, sa nudité était confinée à la sphère intime, à la maison, dans la salle de bain, la chambre à coucher, liée à son propre désir et à celui des autres. Vous connaissez cette photo de Simone de Beauvoir, nue, sensuelle et forte, devant le miroir de sa salle de bain. C'est ainsi qu'elle vivait sa nudité, entre auto-érotisme, sentiment de puissance et une adresse plus ou moins directe au regard de l'autre. Mais cela a changé le jour où le hasard d'une promenade l'a menée sur une plage naturiste – naturiste, et non nudiste.

Avant que ses certitudes ne tombent en même temps que ses vêtements. Avant qu'elle ne découvre la beauté d'une nouvelle possibilité : être nue au milieu de la nature, des éléments, et des autres humains enfin libérés de leurs vêtements sociaux, et se voir, oui, se voir, mais sans se mater.

Avant de comprendre que les vêtements jouent un rôle dans les rapports sociaux et de domination. Un homme qui veut dominer une femme veut la déshabiller. Mais si elle est déjà nue, il est déconcerté. Et s'il est lui-même nu, avec son corps imparfait et toutes ces années de sport qu'il n'a pas faites, il se retrouve vite un peu moins dominant. Que découvre-t-elle le jour où elle se retrouve sans culotte, caressée par le vent, enfin rendue à la nature et libérée de son excès de rationalité ? Que le naturisme n'est pas le nudisme. Si le nudisme est souvent associé à l'exhibitionnisme, le naturisme est une philosophie de vie, un projet de société écologique ainsi qu'une manière cosmique, voire métaphysique, d'être au monde. Que découvre-t-elle le jour où elle se retrouve sans culotte sur une plage naturiste ? Une possibilité inédite d'être au monde, de se fondre dans le grand tout, dans la communion avec le soleil et le vent. Une autre forme de puissance. Ce qu'elle avait aimé en lisant Spinoza et Camus, elle le ressent enfin pleinement en vivant nue.

Pour explorer ce que signifie vivre nu, se dévoiler, se déshabiller, nous recevons aujourd'hui Margaux Cassan, jeune philosophe, dont l'essai personnel et érudit, Vivre Nu, est sorti en avril dernier aux éditions Grasset. Elle nous rejoint ce matin dans la caverne de France Inter, sous le soleil de Platon, pour nous aider à réfléchir à cette belle question : faut-il vivre nu pour enfin vivre ensemble ?

Il y a trois éléments essentiels dans le naturisme. D'abord, vivre nu. Ensuite, être dans un environnement naturel. Enfin, vivre en communauté. Le naturisme peut être un projet de société écologique et vraiment subversif. C'est tout un mode de vie : "Derrière le naturisme, s'il devait y avoir un seul mot d'ordre, c'est la sobriété. Sobriété dans le vêtement, ce n'est pas seulement être nu, mais aussi porter des vêtements simples, sans luxe ni fioritures. Et puis, un certain mode de consommation, ou plutôt de non-consommation de viande, de tabac, d'alcool."

Une contre-culture à redécouvrir

Margaux Cassan veut moderniser l'image du naturisme, car il est réducteur de le voir uniquement sous l'angle du confort et du camping. Comme elle l'explique : "Le naturisme n'est pas un simple divertissement, c'est une contre-culture. Dans l'histoire du naturisme, on trouve les plus grands révolutionnaires, les premiers anarchistes, les premiers médecins alternatifs, les premiers végétariens, les premiers écologistes, les premières féministes. Tout cela constitue l'histoire du naturisme."

Le naturisme : bien plus qu’une simple nudité, une véritable philosophie de vie

Le naturisme, souvent réduit à la simple pratique de la nudité, est pour beaucoup de ses adeptes une véritable philosophie de vie. Derrière ce mode de vie se cachent des principes profonds de respect, de liberté, de connexion avec la nature et de sobriété. Pour comprendre en quoi le naturisme dépasse la simple absence de vêtements, il est important d’explorer ses fondements, ses valeurs et les témoignages de ceux qui le pratiquent.

Une philosophie de liberté et de respect

Le naturisme, loin des clichés souvent associés à la nudité publique, repose sur une vision de la liberté et du respect. Margaux Cassan, philosophe et autrice de Vivre nu, publié chez Grasset, souligne que le naturisme n’est pas ce que l’on croit. "C’est une manière de se libérer des contraintes sociales et de retrouver une connexion authentique avec soi-même et avec les autres", explique-t-elle.

Vivre nu, mais pas seulement

La nudité est certes un aspect central du naturisme, mais elle n'est que la surface visible de cette philosophie. Le véritable cœur du naturisme réside dans la manière dont cette nudité est vécue et ce qu'elle symbolise. Selon Cassan, le naturisme incarne une sobriété volontaire. "C’est la sobriété dans le vêtement, mais aussi dans le mode de vie", dit-elle. "Être naturiste, c’est choisir de consommer moins, de vivre de manière plus simple et plus en harmonie avec la nature."

Un mode de vie en harmonie avec la nature

Le naturisme prône une relation respectueuse et symbiotique avec la nature. Pour les naturistes, se dévêtir dans des environnements naturels permet de se reconnecter aux éléments de manière profonde et authentique. "La sensation du soleil, de l'air et de l'eau sur la peau nue procure un sentiment de liberté et de bien-être difficile à décrire", partage Michel, un naturiste de longue date. "C'est une manière de se sentir pleinement vivant, en contact direct avec les forces naturelles."

Communauté et convivialité

Un autre pilier du naturisme est la vie communautaire. Les naturistes valorisent les relations humaines dépouillées des artifices et des jugements superficiels. "Dans une communauté naturiste, tout le monde se parle d'égal à égal, sans se soucier des vêtements, des marques ou des statuts sociaux", explique Françoise Laurent, trésorière d'un club naturiste. "C'est une véritable libération de pouvoir être soi-même, sans les barrières sociales habituelles."

Une histoire de révolutions et de contre-culture

Le naturisme a une longue histoire de subversion et de contre-culture. Dès ses débuts, il a été associé à des mouvements révolutionnaires, des pionniers de la médecine alternative, des végétariens et des écologistes. "Les premiers naturistes étaient souvent des précurseurs en matière de pensée radicale et de mode de vie alternatif", rappelle Cassan. "Ils ont défendu des valeurs de respect de l'environnement et de la santé bien avant que ces idées ne deviennent courantes."

Une pratique mal comprise mais en évolution
Malgré ses valeurs positives, le naturisme est encore mal compris et souvent mal vu. Les stéréotypes et les idées reçues persistent, et beaucoup le confondent avec l'exhibitionnisme. Pourtant, les naturistes insistent sur la différence. "Le naturisme, c'est un état d'esprit. Il ne s'agit pas de montrer son corps pour provoquer, mais de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres", précise David, naturiste depuis trois ans.

Cependant, les mentalités évoluent. "Au forum annuel des associations, nous voyons de plus en plus de gens venir chercher des informations, curieux de comprendre notre mode de vie", se réjouit Laurent. "Il y a un dialogue qui commence à s'instaurer."

Le naturisme, un projet de société

En fin de compte, le naturisme propose une vision de la société différente, basée sur des valeurs de simplicité, de respect et de connexion avec la nature. "C'est un projet de société écologique et véritablement subversif", affirme Cassan. "Le naturisme n'est pas juste un divertissement, c'est une manière de vivre qui peut apporter beaucoup à notre monde moderne."

Le naturisme, souvent méconnu et mal compris, est bien plus qu'une simple pratique de la nudité. C'est une philosophie de vie qui prône la liberté, le respect, la sobriété et la connexion avec la nature. À travers les témoignages de ses adeptes et les réflexions de penseurs comme Margaux Cassan, il apparaît clairement que le naturisme a beaucoup à offrir en termes de bien-être personnel et de modèle de société. En nous invitant à nous réconcilier avec nos corps et à vivre en harmonie avec notre environnement, le naturisme propose une alternative séduisante et nécessaire face aux défis du monde contemporain.

Un héritage de tabous et de stéréotypes

Malgré les valeurs positives et les bienfaits que le naturisme peut apporter, cette pratique continue de susciter des réactions négatives et des jugements sévères au sein de la société. Plusieurs facteurs contribuent à cette perception, ancrés dans des tabous culturels, des stéréotypes et des incompréhensions persistantes.

La nudité : un tabou culturel profond

Dans de nombreuses cultures, la nudité est associée à la sexualité et au péché, des conceptions héritées de siècles de moralité religieuse et de normes sociales rigides. Cette association automatique de la nudité à des actes sexuels ou immoraux contribue à la stigmatisation du naturisme. Beaucoup de personnes ont du mal à séparer la nudité du contexte sexuel, ce qui rend difficile l'acceptation du naturisme comme une pratique saine et naturelle.

Les stéréotypes sur les naturistes

Les naturistes sont souvent victimes de stéréotypes négatifs qui les dépeignent comme des excentriques, des marginaux ou des personnes à la recherche d'exhibitionnisme. Ces stéréotypes sont renforcés par des représentations médiatiques simplistes et sensationnalistes qui réduisent le naturisme à une curiosité ou à un comportement déviant. La méconnaissance du véritable esprit du naturisme alimente ces préjugés et empêche une compréhension plus profonde et respectueuse de cette philosophie de vie.

La peur du jugement et du regard des autres
La crainte du jugement et du regard des autres est un obstacle majeur à l'acceptation du naturisme. Les individus, en particulier ceux en position de responsabilité publique comme les élus locaux, redoutent d'être perçus négativement par leurs pairs et leurs administrés s'ils sont associés à la pratique du naturisme. Cette peur du stigmate social pousse certains à pratiquer le naturisme en secret ou loin de leur lieu de résidence pour éviter les critiques et les malentendus.

L'impact de la pornographie et de l'hypersexualisation

La société moderne est saturée d'images hypersexualisées, principalement à travers la pornographie et les médias de masse. Cette surabondance d'images sexuelles influence la perception générale de la nudité, en la réduisant souvent à un objet de désir ou de consommation.

Par conséquent, le naturisme, qui prône une nudité non sexuelle, est souvent mal compris et confondu avec des pratiques exhibitionnistes ou libertines. La pornographie a causé beaucoup de tort en confondant la nudité saine et naturelle avec la nudité exploitée pour le plaisir sexuel.

Une méconnaissance des bienfaits du naturisme
Beaucoup de gens ne sont pas conscients des nombreux bienfaits physiques et mentaux du naturisme. Le fait de se dévêtir dans un environnement naturel et communautaire peut améliorer l'estime de soi, réduire le stress et favoriser un sentiment de liberté et de connexion avec la nature.

Cependant, ces aspects positifs sont rarement mis en avant dans les discours publics, laissant place à des idées fausses et des jugements hâtifs.

Des obstacles législatifs et institutionnels
Dans de nombreux pays, les lois et règlements sur la nudité publique sont stricts et punitifs. Ces obstacles législatifs renforcent l'idée que la nudité, même dans un cadre non sexuel, est inacceptable et doit être contrôlée.

Les institutions et les autorités locales peuvent également être réticentes à soutenir ou à promouvoir des initiatives naturistes par crainte de controverses ou de réactions négatives de la part de la communauté.

Se lancer dans le naturisme peut être une expérience enrichissante et libératrice, mais cela nécessite une certaine préparation et une bonne compréhension de cette philosophie de vie.

1. S'informer et comprendre le naturisme

Avant de vous lancer, il est essentiel de bien comprendre ce qu'est le naturisme. Lisez des livres, des articles, et consultez des ressources en ligne fiables pour vous familiariser avec les principes du naturisme. Par exemple, des ouvrages comme Vivre nu de Margaux Cassan peuvent offrir une perspective approfondie sur cette philosophie.

2. Visiter des sites naturistes

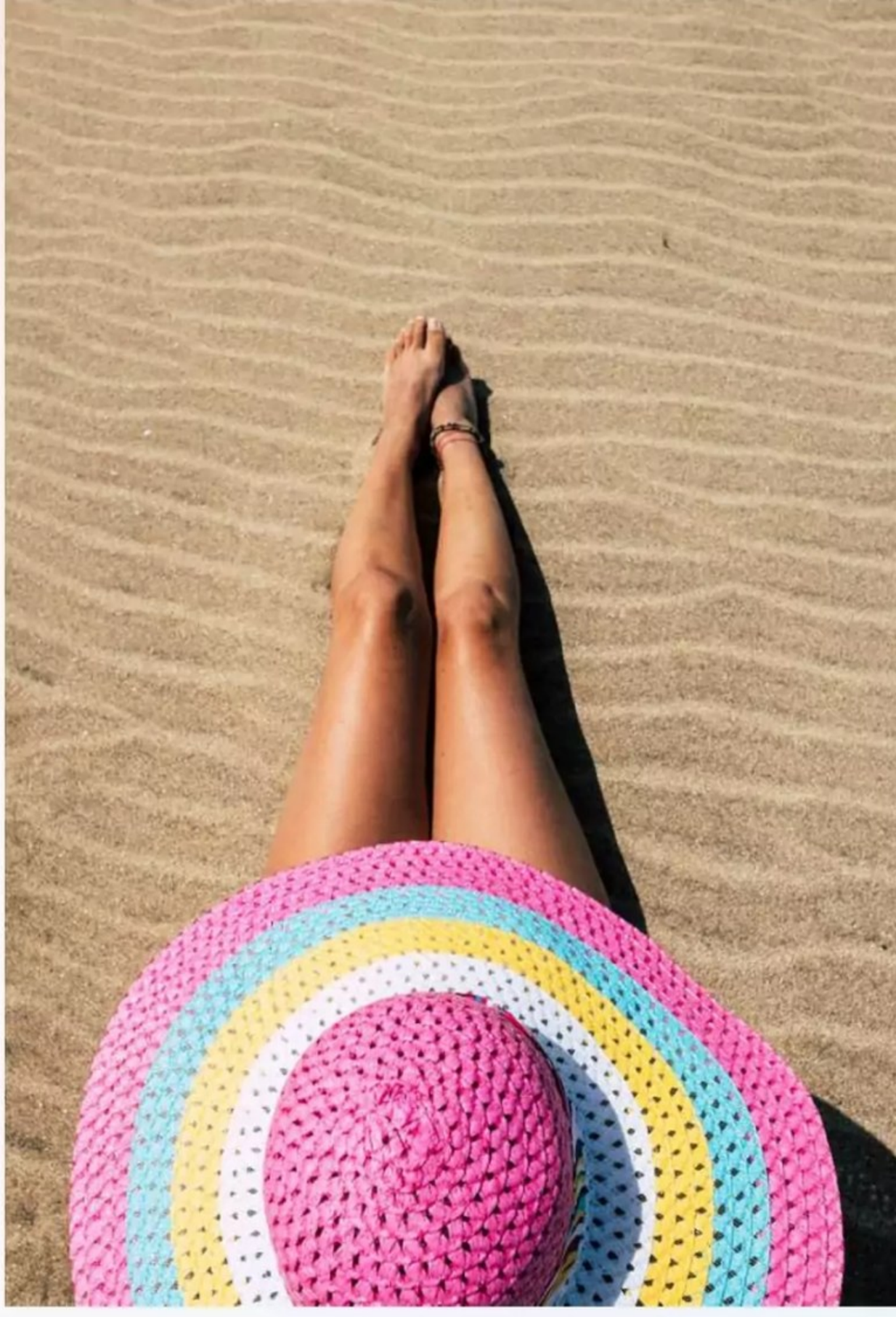
Rendez-vous dans des lieux dédiés au naturisme, comme des plages, des campings ou des centres de vacances naturistes. Ces endroits sont conçus pour offrir un environnement sûr et accueillant pour les débutants. Une première visite dans un environnement naturiste peut aider à atténuer les appréhensions et à observer comment les autres pratiquent le naturisme.

3. Commencer progressivement

Ne vous sentez pas obligé de vous dévêtir complètement dès le début. Prenez le temps de vous habituer progressivement à la nudité. Vous pouvez commencer par être nu chez vous ou dans des environnements privés avant de vous aventurer dans des lieux publics naturistes.

4. Choisir des moments moins fréquentés

Pour vos premières expériences, choisissez des moments où les lieux naturistes sont moins fréquentés. Cela peut vous permettre de vous sentir plus à l'aise et de vous habituer à la pratique sans la pression d'une grande foule.



5. Respecter les règles et les autres

Le naturisme repose sur des principes de respect et de convivialité. Respectez les règles des lieux que vous visitez et soyez attentif aux autres pratiquants. Le respect de la vie privée et le consentement sont primordiaux dans les communautés naturistes.

6. Prendre soin de son hygiène

L'hygiène personnelle est très importante dans le naturisme. Assurez-vous de toujours avoir une serviette pour vous asseoir dans les espaces communs et veillez à maintenir une bonne hygiène corporelle. Cela montre du respect pour vous-même et pour les autres.

7. Se protéger du soleil

La nudité expose davantage votre peau aux rayons du soleil. Utilisez une crème solaire de haute protection et veillez à appliquer régulièrement pour éviter les coups de soleil, en particulier sur les parties du corps qui ne sont pas habituées à être exposées.

8. S’entourer de personnes bienveillantes

Essayez de partager vos premières expériences naturistes avec des amis ou des membres de votre famille qui sont ouverts et bienveillants. Être entouré de personnes de confiance peut vous aider à vous sentir plus à l’aise et soutenu.

9. Participer à des événements naturistes

De nombreux clubs et associations naturistes organisent des événements et des activités pour les débutants. Participer à ces événements peut être une excellente façon de rencontrer d’autres naturistes et de partager vos expériences dans un cadre convivial et encadré.

10. Garder l’esprit ouvert

Le naturisme est avant tout une question de liberté et de respect. Soyez ouvert aux nouvelles expériences et aux nouvelles rencontres. N’hésitez pas à poser des questions et à chercher des conseils auprès des pratiquants plus expérimentés.

En suivant ces conseils, vous pourrez aborder le naturisme de manière sereine et progressive. L’essentiel est de se sentir à l’aise et de respecter les principes de cette philosophie de vie. En intégrant progressivement le naturisme dans votre quotidien, vous découvrirez une nouvelle manière de vivre, en harmonie avec votre corps et la nature.

Dernière minute : Cette plage va accueillir des mariages naturistes

C'est l'idée insolite d'un maire italien d'une commune d'Oristano. L'heureuse élue : la plage d'Is Benas. La philosophie de l'édile : « Si les gens veulent se marier nus, ils le peuvent. »

L'idée a été soufflée au maire de San Vero Milis, Luigi Tedeschi, par un couple d'Allemands. Ce couple aurait écrit à l'édile pour lui demander s'il pouvait se marier sur la plage. Le maire a immédiatement adhéré au projet, déclarant à CNN que « nous vivons une période délicate pour la liberté des peuples, avec les mouvements nationalistes en Europe ». Il a ajouté : « Les gens protestent et sont arrêtés par la police, ou bien ils sont intimidés. Je pense donc que nous devons faire des choses pour montrer que les gens sont libres. La plupart des gens veulent la liberté, pas un régime. »

À la tête de San Vero Milis depuis 2015, Luigi Tedeschi rappelle volontiers sa vision du naturisme : « La nudité n'a rien à voir avec le sexe. Pour [les naturistes], c'est une philosophie de vie liée à la nature. Et cela doit être respecté. » Comment les habitants ont-ils réagi à cette nouvelle ? « Il y a eu quelques blagues sur le fait de savoir si je devais être habillé [pour officier lors des cérémonies] ou sur l'endroit où je porterais le fascia [l'écharpe du maire]. Mais ce ne sont que des blagues. Au fond, tout le monde est favorable. »

Les liens de San Vero Milis avec le naturisme ne sont pas récents. Cela fait déjà deux ans qu'une partie de la plage d'Is Benas est dédiée aux naturistes. Plus précisément, c'est la section centrale de la plage, longue de quatre miles (un peu moins de trois kilomètres), partiellement cachée, qui est réservée aux adeptes de la vie en tenue d'Adam et Ève. Aucun des quelque 2500 habitants de San Vero Milis ne s'est plaint de cette situation jusqu'à présent.

3

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Tenez un journal. Tenir un journal vous aidera à mieux comprendre vos pensées et vous préparera à affronter de nouveaux défis. Faire l'effort d'écrire dans votre journal plusieurs fois par semaine vous aidera à prendre le contrôle de votre état d'esprit.

Il vous sera ainsi plus facile de développer des habitudes saines, de vous détendre et d'accepter les obstacles que vous rencontrez. Si vous ne prenez pas le temps de respirer et de vous relaxer alors que vous écrivez vos pensées, il vous sera difficile de vous sentir serein dans un futur proche.

Dans votre journal, faites preuve d'honnêteté et réservez-vous le droit de juger comme vous le voulez. Notez ce que vous pensez et ressentez, sans peur et sans mensonge et vous vous sentirez bientôt plus en paix avec vous-même.

Apprenez à avancer pas à pas. Beaucoup de gens ne se sentent pas sereins parce qu'ils sont constamment en mouvement et essaient de calculer chaque action comme s'il s'agissait d'un jeu d'échecs. Disons que vous êtes du genre littéraire et hésitez entre une carrière de bibliothécaire et la poursuite d'études supérieures. Au lieu de planifier les dix prochaines années de votre vie et de vous demander si vous serez un jour en mesure de publier votre propre livre, faites simplement ce qui vous semble être le bon choix à cette étape de votre vie.

NOUVELLE ALLIANCE

SOVIÉTIQUE ENTRE LA CORÉE DU NORD ET LA RUSSIE !

La Russie “soutiendra indéfectiblement” la Corée du Nord, prévient Poutine

Lors de sa première journée de visite officielle à Pyongyang, Vladimir Poutine a assuré la Corée du Nord du « soutien inconditionnel » de la Russie face à « l'ennemi rusé, dangereux et agressif », mardi 18 juin. Le président russe a publié une tribune en son nom dans le quotidien nord-coréen Rodong Sinmun, relayée par l’agence KCNA, où il affirme que Moscou soutient le Pays du matin calme dans sa lutte pour l'indépendance et le développement. L’ancien agent du KGB a également remercié la Corée du Nord pour son soutien « ferme » à l'offensive militaire russe en Ukraine, ce qui inquiète les États-Unis et l'Europe, qui accusent Pyongyang de fournir des munitions à Moscou en échange d'une assistance technologique et alimentaire. Selon Jens Stoltenberg, secrétaire général de l'OTAN, cette visite d’État montre à quel point Moscou dépend des régimes autoritaires tels que la Corée du Nord, l'Iran et la Chine.

Il a affirmé que la Russie « viole » désormais les sanctions imposées à la Corée du Nord en tant que membre permanent du Conseil de sécurité de l'ONU. De son côté, le conseiller diplomatique de Poutine, Iouri Ouchakov, a annoncé que des documents significatifs pourraient être signés, incluant un possible accord de partenariat stratégique global. « Ce traité sera conditionné par l'évolution de la situation géopolitique et les changements dans nos relations bilatérales », a-t-il déclaré.

Pour ce déplacement, Vladimir Poutine sera accompagné de son chef de la diplomatie, Sergueï Lavrov, et de son ministre de la Défense, Andreï Beloussov. Ce voyage intervient neuf mois après la venue de Kim Jong-un en Russie. Quelques heures avant l'arrivée du président russe, des incidents ont éclaté à la frontière intercoréenne. Des soldats nord-coréens ont franchi la ligne de démarcation militaire avant de se retirer sous les tirs de sommation sud-coréens. La Corée du Sud a indiqué « surveiller de très près » la visite du chef d'État.

Poutine en Corée du Nord : Pyongyang rêve d'une "alliance digne de l'époque soviétique"

"La signification historique, stratégique et géopolitique de la visite de Vladimir Poutine en Corée du Nord, les 18 et 19 juin, se trouve dans deux chiffres clés : 'neuf mois' et 'vingt-quatre ans'", commente le quotidien sud-coréen Hankyoreh.

Le journal explique, au sujet du déplacement officiel du président russe chez son homologue Kim Jong-un : "Ce sommet a lieu neuf mois à peine après le dernier entre les deux chefs d'État, le 13 septembre 2023, au cosmodrome Vostochny, dans l'oblast de l'Amour, en Russie, ce qui montre le degré de rapprochement de la Corée du Nord et de la Russie, en pleine guerre en Ukraine."

Une visite rarissime

De plus, cette rencontre a lieu vingt-quatre ans après la dernière venue du dirigeant russe à Pyongyang. Une rareté qui lui vaut d'être qualifiée d'"historique". "Le président Poutine s'est rendu en Corée du Nord le 19 juillet 2000, deux mois après son investiture en tant que président de la Fédération de Russie. C'est le seul dirigeant du pays à avoir foulé le sol nord-coréen depuis 1922, année de la fondation de l'URSS", explique le journal.

D'après Hankyoreh, la teneur d'un éventuel accord bilatéral, attendu à l'issue de ce sommet, fait l'objet de nombreuses spéculations. Avec, notamment, la question de savoir s'il contiendra une clause réciproque stipulant "une intervention militaire automatique en cas d'urgence", clause qui avait été supprimée lors de la déclaration commune publiée en 2000.

C'est en tout cas ce qu'espère Pyongyang, d'après le quotidien sud-coréen Joongang Ilbo : "Ressusciter à travers cette promesse d'une intervention militaire automatique une alliance bilatérale digne de l'époque de l'Union soviétique."

Des incertitudes autour d'un potentiel accord...

Mais le journal estime qu'il est difficile de prédire ce qu'impliquerait réellement un éventuel "accord de partenariat stratégique" que Moscou pourrait conclure avec la Corée du Nord :

"Il pourrait s'agir d'un geste symbolique peu coûteux pour Moscou, dépourvu de contenu substantiel, mais que Kim Jong-un pourrait exhiber à l'échelle internationale."
De son côté, le journal officiel nord-coréen Rodong Sinmun a publié le 18 juin un texte signé par le président Poutine, qui, rappelant l'histoire de l'amitié entre les deux pays, "salue le courage de la Corée du Nord, camarade de la Russie d'hier et d'aujourd'hui, pour sa résistance ferme contre la cupidité des Occidentaux, qui entrave l'établissement d'un ordre mondial multipolaire basé sur la justice, le respect de la souveraineté nationale et les intérêts mutuels".

Par ailleurs, le journal sud-coréen en ligne Pressian évoque une "guerre diplomatique intense dans la péninsule", faisant référence aux rencontres en Corée du Sud ce même 18 juin entre des hauts fonctionnaires des ministères des Affaires étrangères et de la Défense sud-coréens et chinois.

L’alliance russo-coréenne, un épouvantail anti-américain?

L'annonce du succès du lancement du satellite d'observation Malligyong-1 depuis le site de Tongchang-ri, sur la côte occidentale de la République Populaire Démocratique de Corée (RPDC), le 22 novembre dernier, a provoqué une vive réaction à Séoul et bien au-delà. Ce lancement réussi, après plusieurs tentatives infructueuses, intervient peu de temps après le sommet entre le président russe Vladimir Poutine et le « dirigeant suprême » Kim Jong-un, qui s'est tenu le 13 septembre au cosmodrome de Vostochny, dans l'Extrême-Orient russe. Les relations bilatérales ont pris une dimension spatiale significative.

Les implications pour la Corée du Sud et la communauté internationale

Pour les parlementaires sud-coréens, la cause est claire et confirmée par leurs services de renseignement : la Russie et la RPDC ont lancé une collaboration dans le domaine spatial. Cette coopération pourrait doter le régime nord-coréen de technologies non seulement pour l'espionnage régional, mais aussi pour développer des capacités balistiques fiables. Depuis la Guerre Froide, il est bien connu que les programmes spatiaux et satellitaires sont étroitement liés au développement de capacités balistiques. La nouvelle course à l'espace entre les puissances asiatiques s'inscrit dans cette logique. La maîtrise des vecteurs, de leur propulsion à leur guidage, est cruciale dans ce domaine.

Un rapprochement stratégique

Le rapprochement entre la Russie et la Corée du Nord est désormais un élément central de la scène régionale en Asie du Nord. En effet, Sergueï Choïgou, ministre russe de la Défense, a assisté le 23 juillet 2023 aux célébrations du 70e anniversaire de l'armistice de la Guerre de Corée. De plus, Kim Jong-un a publiquement déclaré que l'alliance avec la Russie serait la « priorité absolue » de sa politique extérieure.

Portée et conséquences de l'alliance

Quelle est la portée de cette alliance ? Est-ce un rapprochement inévitable entre deux des États les plus sanctionnés au monde ? Est-ce simplement un troc sectoriel (munitions contre technologies spatiales) ou a-t-elle des implications plus larges pour la stabilité régionale ? Un axe Moscou-Pékin-Pyongyang est-il en train de se former en Asie du Nord pour contrer le renforcement des liens militaires entre l'administration Biden, la présidence sud-coréenne de Yun Suk-yeol et le gouvernement japonais dirigé par Fumio Kishida ?

Le développement de cette alliance russo-nord-coréenne pourrait avoir des répercussions significatives sur la stabilité régionale. La coopération spatiale entre Moscou et Pyongyang pourrait non seulement renforcer les capacités techniques de la Corée du Nord, mais aussi repositionner la Russie comme un acteur clé en Asie du Nord. Cela pourrait inciter les États-Unis et leurs alliés à renforcer encore davantage leurs relations militaires et diplomatiques pour contrer cette nouvelle dynamique.

Le rapprochement entre la Russie et la Corée du Nord est moins récent et moins circonstanciel qu'il n'y paraît. En effet, les deux pays partagent plusieurs éléments de culture politique ancrés dans leur histoire.

Le déplacement du ministre de la Défense russe à Pyongyang pour les grandes célébrations de la « victoire » nord-coréenne en 1953 n'est ni purement symbolique ni simplement protocolaire. La sphère publique des deux États est imprégnée de commémorations de guerres fondatrices contre l'Occident. La Russie est engagée depuis longtemps dans une refondation mémorielle officielle célébrant héroïquement et douloureusement la « Grande Guerre Patriotique » de 1941-1945 et perpétuant l'opposition à l'Occident au fil d'une Guerre Froide perçue comme ininterrompue. La Corée du Nord, quant à elle, reste fixée sur la Guerre de Corée (1950-1953) et la lutte contre l'impérialisme occidental. La lignée des Kim (Kim Il-sung, Kim Jong-il et Kim Jong-un) se présente toujours comme celle des vainqueurs communistes de ce combat.

Le rapprochement entre Poutine et Kim Jong-un s'appuie sur une longue histoire : durant ses années de clandestinité et de lutte contre les forces japonaises d'occupation, le fondateur de la Corée du Nord, Kim Il-sung, avait trouvé refuge en URSS. Il avait également reçu un soutien substantiel dans sa lutte contre le Sud, avec l'envoi d'un contingent de 25 000 soldats soviétiques ainsi que du matériel, notamment aérien, opéré par des pilotes chinois. De plus, la reconstruction de Pyongyang après l'armistice de Panmunjeom, signé le 27 juillet 1953, avait largement bénéficié de l'aide matérielle et humaine de Moscou. À bien des égards, Pyongyang est une ville d'urbanisme soviétique, malgré quelques ajouts chinois.

Conjoncture stratégique

Bien sûr, les deux États se rapprochent également pour des raisons très liées à la conjoncture stratégique : le besoin de munitions pour la Russie, la quête de technologies spatiales pour la Corée du Nord, et la recherche de moyens de contournement face aux sanctions occidentales pour la poursuite du programme nucléaire de Pyongyang et l'invasion de l'Ukraine par Moscou. Entre les deux États les plus sanctionnés au monde, avec l'Iran et le Venezuela, l'entente est presque inévitable.

Ces convergences, célébrées avec emphase par Kim Jong-un, répondent à la volonté russe de raviver les alliances de l'ère soviétique (comme en Syrie en 2015 ou en Iran depuis deux décennies) et aux cultures politiques internes de chacun de ces pays, fondées sur un revivalisme communiste assumé. Ce rapprochement n'est pas un slogan artificiellement imposé de l'extérieur par le président américain sous la bannière de « l'axe du mal » ou de la « ligue des dictatures » ; il trouve ses racines profondes et endogènes.

Pyongyang tourne la page du rapprochement avec le Sud et les États-Unis

Pour Pyongyang, la période de rapprochement avec la République de Corée et les États-Unis est désormais révolue. Ce rapprochement, facilité par les Jeux Olympiques d'Hiver de Pékin en février 2022 et la présidence relativement pacifiste de Moon Jae-in au Sud, a pris fin dans ses dimensions politiques, économiques et stratégiques. L'époque du 30 septembre 2019, marquée par la première visite officielle d'un président américain, Donald Trump, en Corée du Nord, semble bien lointaine. Les ouvertures historiques vers l'Ouest sont désormais presque inconcevables.

En effet, le régime de Kim Jong-un a repris ses essais de missiles en 2022 ; il a inscrit dans sa constitution son statut de puissance nucléaire en septembre dernier ; les échanges économiques, déjà minimes, ont cessé ; des missiles balistiques de courte portée ont été testés durant la visite de Kim Jong-un à Vostochny ; et des annonces se multiplient en Corée du Nord sur l'acquisition de capacités sous-marines où la Russie excelle. Face à la reprise d'exercices militaires conjoints entre États-Unis, Japon et Corée du Sud, Pyongyang remobilise une alliance soviétique fondée sur les équipements de défense.

Pour Moscou, l'alliance avec la Corée du Nord est censée non seulement lui fournir des munitions et de l'artillerie (bien que ce point reste à démontrer en raison des spécificités des matériels coréens) mais également combattre son isolement vers l'Ouest et lui offrir un soutien supplémentaire pour contrer l'Occident. Le soutien de Pyongyang n'apportera pas de gain économique significatif à Moscou pour atténuer les sanctions. Cependant, dans les enceintes internationales, ce rapprochement peut avoir du poids. Ainsi, la Corée du Nord a voté contre les résolutions de l'Assemblée générale des Nations-Unies en 2022 et 2023 condamnant l'invasion de l'Ukraine par la Russie ; elle a reconnu l'indépendance des républiques auto-proclamées de l'est de l'Ukraine et a même proposé d'envoyer des troupes pour épauler la Russie sur le front ukrainien.

Un axe d'alliance élargi

La Corée du Nord complète en Asie le dispositif d'alliance russe en Europe (avec le Belarus) et au Moyen-Orient (avec la Syrie et l'Iran). Aider Pyongyang à inquiéter Séoul présente même un avantage supplémentaire pour Moscou : la Corée du Sud a adopté des sanctions contre la Russie à la suite des sanctions américaines, alors même que les relations économiques bilatérales étaient développées. En aidant Pyongyang, Moscou "punit" Séoul.

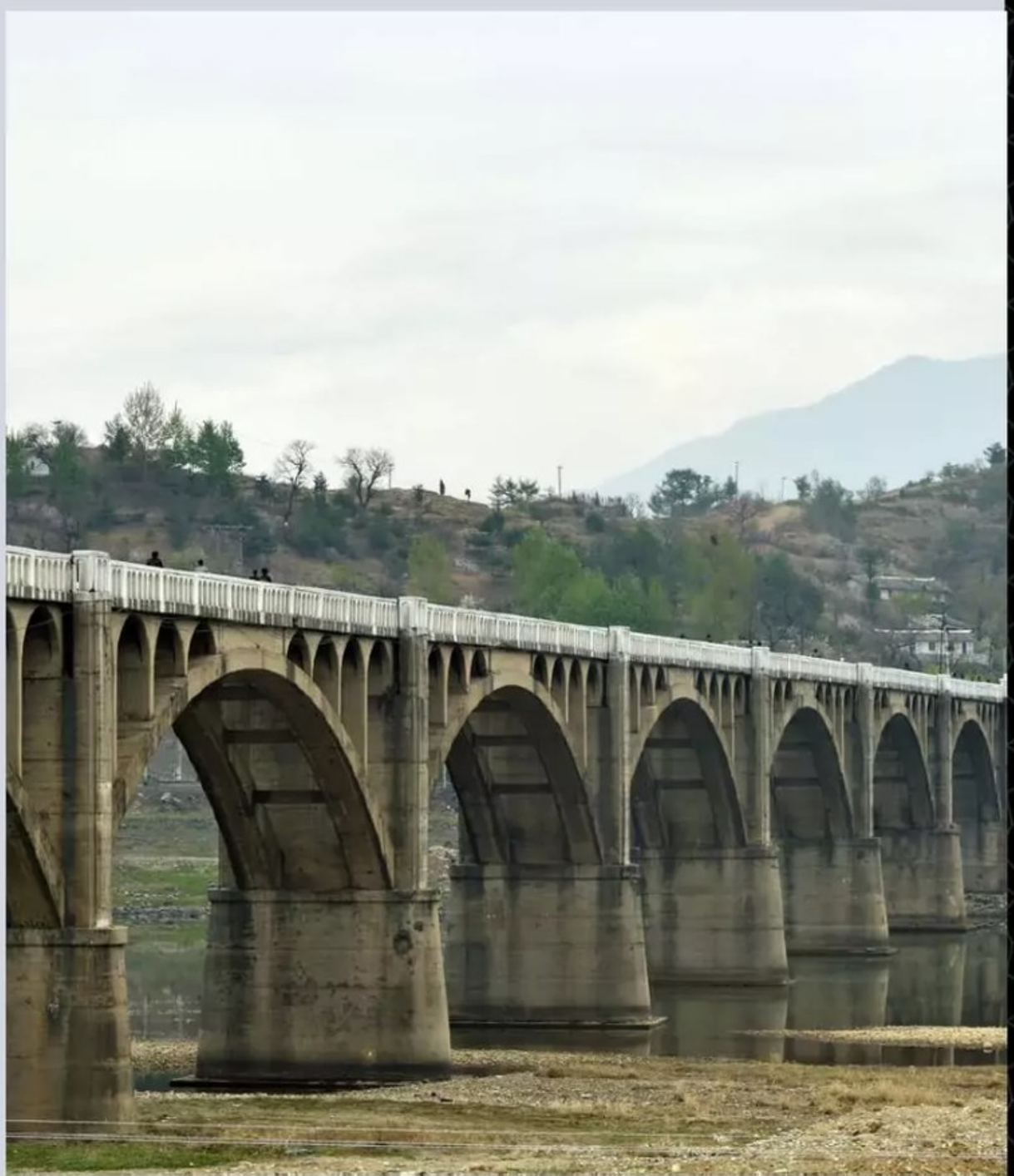
Ce rapprochement stratégique russo-coréen s'inscrit donc dans un contexte géopolitique plus large, où les alliances et les confrontations se multiplient. En redéfinissant leurs relations et en renforçant leur coopération, la Russie et la Corée du Nord montrent leur détermination à contrer l'influence occidentale et à sécuriser leurs intérêts respectifs dans une région de plus en plus polarisée.

L'échange de bons procédés entre la Russie et la Corée du Nord est donc cimenté par la volonté de combattre l'isolement international, de réduire l'impact des sanctions occidentales et de contester l'hégémonie américaine en Asie du Sud. « Alliés contre les États-Unis et leurs partenaires », telle pourrait être la devise de ce rapprochement aux allures très rétro mais à la portée très contemporaine.

Un objectif caché : réduire la dépendance à l'égard de la Chine

Si l'ambition explicite de cette alliance semble cohérente, elle ne révèle pas l'ensemble des défis stratégiques auxquels sont confrontés Moscou et Pyongyang. Depuis l'invasion de l'Ukraine par la Russie en février 2022 et la fin de la période d'apaisement entre Séoul et Pyongyang à l'été 2022, les deux États sont devenus de plus en plus dépendants de la République Populaire de Chine. Cette situation représente un problème majeur pour les dirigeants russes et nord-coréens.

Officiellement, l'unification eurasiatique des régimes autoritaires semble en bonne voie. La Corée du Nord dépend des approvisionnements chinois dans tous les domaines, notamment les produits alimentaires. En juillet dernier, les autorités douanières chinoises ont signalé un triplement des échanges commerciaux entre 2022 et 2023. La période de la COVID-19 est désormais passée, mais la conséquence est une dépendance extrême pour le régime de Kim Jong-un : l'essentiel de son commerce se fait avec la Chine, et son principal soutien face aux États-Unis reste la diplomatie chinoise.



Moscou, à une autre échelle, est également exposée à un « risque coréen » : la vassalisation envers la Chine. Depuis plusieurs décennies, les géopoliticiens russes débattent de l'alliance avec la Chine. Certains soutiennent une union de plus en plus étroite pour bénéficier des marchés, des capitaux et de la puissance chinoise. Ce sont eux qui ont lancé l'Organisation de Coopération de Shanghai (OCS), établissant un condominium russo-chinois sur l'Eurasie. D'autres, comme Alexandre Douguine, s'inquiètent de l'influence chinoise en Extrême-Orient russe et de l'activisme de Pékin en Asie centrale et dans le Caucase.

Il serait trompeur de croire en une alliance parfaite entre la Russie et la Chine : depuis vingt ans, le partenariat stratégique est marqué par des rivalités. Les autorités russes ont négocié âprement pour que le projet One Belt One Road ne les exclue pas des flux ferroviaires entre l'Europe occidentale et la Chine. Elles ont imposé l'élargissement de l'Organisation de Coopération de Shanghai à l'Inde, le grand rival de la Chine, et ont également veillé à ce que le G20 soit ouvert cet été à des pays proches.

Pour Pyongyang comme pour Moscou, le dialogue « amical » avec Pékin devient étouffant. Car le président Xi ne cherche pas des partenariats avec ces deux Etats sanctionnés : il aspire à l'hégémonie. C'est aussi pour réduire cette dépendance que les deux partenaires manifestent aussi ouvertement leur entente. Les destinataires des messages russo-coréens ne se trouvent pas seulement au Pentagone. Ils sont aussi à l'état-major chinois. La presse chinoise ne s'y est pas trompée : elle s'est inquiétée, au nom de la stabilité de la région, de l'assistance russe au lancement du satellite d'observation nord-coréen le 22 novembre dernier.

Ancrée dans une longue durée historique, cimentée par des convergences politique réelles, alimentée par la volonté de contrer les Etats-Unis et leurs alliés en Asie du Nord mais surtout stimulée par le risque de vassalisation à l'égard de Pékin, l'alliance russo-coréenne risque de se développer substantiellement dans les mois qui viennent. Par exemple, un sommet en Corée du Nord avec Vladimir Poutine avant la fin de l'année et des annonces sur les sous-marins côtiers nord-coréens pourrait bien constituer un point d'orgue à l'année stratégique 2023 en Asie du Nord.

Des rapprochements déjà entamés depuis plusieurs mois

Quelques heures avant son arrivée à Pyongyang le mardi 18 juin, le président russe a préparé le terrain. « La Russie a soutenu [la Corée du Nord] et son peuple héroïque dans leur lutte pour défendre leur droit à choisir la voie de l'indépendance, de l'originalité et du développement par eux-mêmes face à un ennemi rusé, dangereux et agressif, hier et demain également, et elle les soutiendra indéfectiblement à l'avenir », a-t-il écrit dans une tribune publiée par le quotidien officiel nord-coréen Rodong Sinmun et l'agence de presse gouvernementale KCNA.

Vladimir Poutine a également affirmé que Pyongyang soutenait « fermement » l'offensive militaire russe en Ukraine et l'en a remercié. Cet éloge à l'égard de la Corée du Nord n'est pas une surprise. Les deux pays, soumis à des sanctions internationales, ont considérablement resserré leurs liens depuis le début de l'invasion russe. Neuf mois plus tôt, en septembre, Kim Jong Un s'était rendu dans l'est de la Russie.

Lors de cette visite, les deux dirigeants s'étaient couverts d'éloges, mais sans conclure officiellement d'accords. À l'époque, Poutine avait annoncé qu'il aiderait son homologue à construire des satellites. En outre, le dirigeant russe a envoyé, selon Washington et Séoul, de l'aide pour faire face aux pénuries alimentaires en Corée du Nord.

En mars 2024, la Russie avait utilisé son veto au Conseil de sécurité de l'ONU pour mettre fin à la surveillance des violations des sanctions internationales visant la Corée du Nord, un cadeau majeur à Pyongyang. En échange, Kim Jong Un aurait puisé dans ses vastes stocks de munitions pour ravitailler massivement la Russie. L'agence de renseignement de la défense (DIA) a accusé Moscou, fin mai, d'utiliser des missiles balistiques nord-coréens en Ukraine.

Des incidents ont éclaté à la frontière intercoréenne

Quelques heures avant l'arrivée du dirigeant russe à Pyongyang, des incidents ont éclaté à la frontière intercoréenne. Selon l'état-major sud-coréen ce mardi 18 juin, « plusieurs dizaines de soldats nord-coréens ont franchi la ligne de démarcation militaire », avant de battre en retraite sous les tirs de sommation du Sud. Il s'agit de la deuxième incursion de ce type en moins de deux semaines, rappelle l'AFP. Les soldats nord-coréens avaient déjà brièvement franchi la frontière dimanche 9 juin.

Par ailleurs, toujours selon l'état-major sud-coréen, un autre incident aurait eu lieu : plusieurs soldats du Nord ont été blessés par l'explosion de mines qu'ils étaient en train de poser le long de la frontière. Malgré cela, les soldats semblaient poursuivre leurs opérations, a indiqué l'état-major à l'AFP.

Marchez 15 minutes par jour. Il a été prouvé que marcher soulage le stress et aide à se détacher de ses ennuis. Faites l'effort de sortir marcher ne serait-ce que 15 minutes par jour. Vous prendrez l'air et le soleil et ferez une pause dans votre routine quotidienne. Si vous vous sentez dépassé ou en colère et ne savez pas comment gérer la situation, sortir marcher pour vous libérer l'esprit aura un effet positif majeur sur votre état d'esprit.

Parfois, tout ce dont vous aurez besoin est de changer d'air. Le simple fait d'être dehors, de voir des arbres, des gens, et la vie suivre son cours pourrait suffire à vous apaiser.

Faites davantage de sport. Faire du sport vous aidera également à être plus détendu et à prendre contrôle de votre esprit et de votre corps. En prenant l'habitude de faire 30 minutes d'exercice par jour ou autant que vous le pouvez au cours de la semaine, vous adopterez un mode de vie qui vous permettra d'être plus calme et plus en paix avec vous-même. Quel que soit le sport choisi, l'exercice vous permettra de vous concentrer sur votre corps et de vous défaire de votre anxiété.

4

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Chacun de nous pourra trouver une forme d'exercice correspondant au mieux à ses besoins, que ce soit le yoga ou la randonnée.

GOSSIP

Lady du mois : Margaret Qualley

UNE SAUVAGE

Margaret Qualley a commencé sa carrière dans le mannequinat, comme sa mère, en signant avec IMG Models. Elle a défilé pour des marques renommées et a été photographiée pour des magazines de mode de premier plan. Cependant, elle a rapidement fait la transition vers le cinéma et la télévision.

Son premier rôle majeur est venu en 2014 lorsqu'elle a été choisie pour jouer dans la série télévisée "The Leftovers" de HBO, où elle interprète Jill Garvey, la fille du personnage principal joué par Justin Theroux. La série a reçu des critiques élogieuses, et la performance de Margaret a été largement saluée, marquant ses débuts prometteurs à Hollywood.

UNE BEAUTÉ

Margaret Qualley a continué à bâtir sa carrière avec des rôles dans divers films et séries télévisées. En 2016, elle a joué dans "The Nice Guys" aux côtés de Russell Crowe et Ryan Gosling, un film qui a montré sa capacité à briller dans des rôles plus légers et comiques.

Elle a ensuite joué dans "Novitiate" en 2017, un drame qui explore la vie des nonnes dans les années 1960, où sa performance en tant que jeune novice a été particulièrement remarquée par la critique. En 2018, elle a participé au film "Donnybrook", puis a partagé l'affiche avec Kristen Stewart dans "Seberg" en 2019, où elle incarne une activiste politique.

UNE LEADER

L'un des rôles les plus marquants de Margaret est venu en 2019 avec le film "Once Upon a Time in Hollywood" de Quentin Tarantino. Elle y incarne "Pussycat", un membre de la famille Manson, aux côtés de Leonardo DiCaprio, Brad Pitt et Margot Robbie. Ce film a non seulement consolidé sa position à Hollywood, mais a également mis en lumière sa capacité à jouer des rôles complexes et intrigants.

En 2021, Margaret a joué dans la série Netflix "Maid", où elle incarne Alex, une jeune mère luttant pour survivre et offrir une vie meilleure à sa fille. La série, basée sur les mémoires de Stephanie Land, a été acclamée par la critique et a valu à Margaret des éloges pour sa performance authentique et émouvante. Elle a également reçu une nomination aux Golden Globes pour ce rôle.

Passez du temps dans la nature. Être dehors, dans la nature, pourrait vous aider à vous sentir plus calme et vous aider à comprendre que la plupart de vos problèmes ne sont pas si importants qu'ils ne vous le paraissent. Il est difficile de s'inquiéter du projet que vous avez en cours ou d'un prochain entretien d'embauche lorsque vous marchez dans les bois ou vous tenez au sommet d'une montagne. Si vous vivez en ville, rendez-vous dans un jardin public ou au bord d'un étang pour prendre une bouffée de nature. Ceci est plus important que vous ne pourriez le croire dans votre quête de sérénité. Et en trouvant un compagnon de randonnée, de natation ou de vélo, vous serez encore plus motivé pour passer du temps dans la nature.

Écoutez de la musique apaisante. Écouter de la musique classique, du jazz ou toute autre musique qui vous calme et vous détend peut avoir un impact important sur votre bienêtre physique et mental. Essayez de limiter le hard rock et les autres styles de musiques stressantes et préférez des sons plus calmes. Rendez-vous à des concerts ou bien écoutez ces musiques chez vous ou dans votre voiture, en particulier lorsque vous êtes stressé.

En prenant simplement le temps d'écouter quelques minutes de musique apaisante, vous verrez que votre corps et votre esprit se détendront rapidement. Au beau milieu d'une dispute, vous pourriez même vous isoler quelques instants et écouter de la musique calme avant de revenir à la discussion.

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Reposez-vous en fermant les yeux pour vous calmer. Parfois, tout ce dont vous aurez besoin sera de prendre quelques minutes pour vous calmer. Si vous vous sentez dépassé par les évènements et manquez de sérénité, allongez-vous ou asseyez-vous et fermez les yeux.

Génération “No Sex” : un avenir nouveau

PAR LÉA POLVERINI

L'asexualité et l'abstinence gagnent en visibilité dans notre société.

Réunies sous le terme général du «no sex», elles nous invitent à réfléchir sur la norme ou la diversité et viennent perturber les schémas traditionnels de la sexualité. Le sujet reste tabou car lorsque le sexe est absent, la société vacille. Ne pas ressentir de désir, ni avoir de vie sexuelle, est souvent perçu comme suspect, voire anormal.

Le «no sex» est systématiquement stigmatisé, pathologisé, ou considéré comme un état temporaire qu'il faut corriger. L'absence de rapports sexuels perturbe et met mal à l'aise tant la société que la communauté scientifique. La principale raison est que cette absence est souvent associée à un vide ou à un rejet de l'autre qu'elle pourrait provoquer. L'absence de pulsion sexuelle est fréquemment interprétée comme un refus du sexe et non comme une capacité à se tourner vers autre chose (par la sublimation).

Ne pourrait-on pas envisager l'absence de sexualité autrement que comme un néant ou un vide? Considérer la nouvelle visibilité de l'abstinence et de l'asexualité comme des enjeux socio-sexologiques importants pour comprendre notre époque?

Rappelons-nous : En 2022, selon un sondage IFOP, 43% des jeunes de 15-24 ans ont déclaré ne pas avoir eu de rapports sexuels durant l'année précédente. Par ailleurs, depuis une vingtaine d'années, la principale demande des femmes consultant en sexologie est celle de la perte ou de l'absence de libido. Ne plus avoir envie de relations sexuelles devient, pour beaucoup, une réalité.

Qu'est-ce que cela signifie? La liberté sexuelle est-elle en train de changer de pratiques et de paradigmes? Où passe alors l'excitation? Les personnes asexuelles ou abstinentes pratiquent-elles tout de même la masturbation? Que signifie le «no sex»? Serait-il la clé pour comprendre et déjouer les mécanismes d'un monde hypersexualisé, saturé jusqu'à l'overdose? En réalité, depuis l'essor de la mondialisation, soutenue par l'avènement d'internet, notre société occidentale tend à cultiver la philosophie du «trop», où tout devient injonctions, excès, agressions, addictions...

Bien souvent, la sexualité n'est plus liée au plaisir mais aux records, aux performances et aux jeux de domination.

En outre, la sexualité est devenue un produit de consommation courante; elle est «consommée» jusqu'à l'excès. Nous sommes à l'ère de l'overdose de désir et de l'étouffement progressif du plaisir. Le sexe actuel, soutenu par l'industrie porno-commerciale, a envahi tous les espaces publics et mentaux. Il s'est même infiltré dans les cours de récréation, sans aucun caractère ludique. Étouffé par les ressorts marchands des industries pornographiques, il semble à bout de souffle et d'idées.

Le sexe ne fait plus rêver

Et si la visibilité accrue des personnes asexuelles et abstinentes dans les médias révélait en creux le côté sombre du sexe contemporain? Le fait qu'un jeune sur deux, âgé de 15 à 24 ans, déclare ne pas avoir eu de relations sexuelles durant l'année écoulée est révélateur de notre société. «Le sexe ne nous fait plus rêver. Les modèles que vous nous proposez ne nous correspondent pas», déclare la jeune génération, comme en témoignent les publications actuelles et les récits des consultations en cabinet.

UNE MANIÈRE *nouvelle pour la Gen Z de se*

DÉMARQUER ET AFFIRMER LEURS NOUVEAUX RÊVES ?

Ainsi, face à l'élan centrifuge généré par notre modernité, certaines personnes optent pour un mouvement inverse, centripète. Ce dernier recentre les forces en un même cœur. Et du cœur au corps, il n'y a qu'un pas. C'est ce pas de côté qu'une partie de la jeune génération – entre autres – décide de franchir pour alerter les moins jeunes sur les dérives de la surconsommation et de la marchandisation, y compris sexuelle et pornographique.

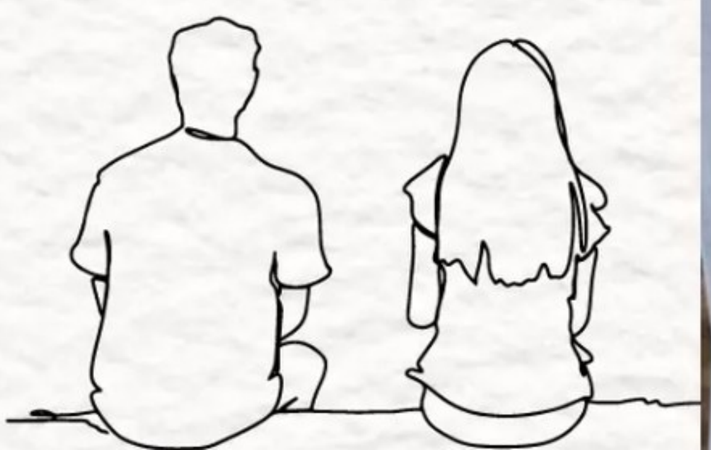
Un enjeu générationnel à considérer

La société a tellement évolué avec l'arrivée du numérique que les générations Y et Z, nourries aux us et coutumes du cybermonde dès leur naissance, ont une vision plus fine des potentialités – mais aussi des dommages et des risques – que les générations précédentes (qui détiennent encore le pouvoir décisionnaire et les rôles clés).

Cela peut sembler paradoxal, mais les jeunes qui se désintéressent de plus en plus du sexe finissent par jouer le rôle de «surmoi» et de régulateur moral face aux excès du porno, des industries pornographiques et de la surconsommation dans notre société.

Une nouvelle bataille d'Hernani entre anciens et modernes ?

Plusieurs études tendent à le suggérer. Au lieu de parler de conflit de générations, je proposerais l'idée d'une rencontre nécessaire entre deux mondes qui se concurrencent et se complètent : le principe de plaisir face au principe de réalité.



De la pulsion sexuelle à la pulsion de préservation

Face à l'explosion, la protection. Face à l'addiction et la compulsion, la frugalité et la maîtrise des effusions. Face au nombre croissant de divorces, la quête de nouvelles formes de conjugalité. Face aux excès de la décharge, l'engouement pour le repli qui protège et recharge. La pulsion change de registre. À travers ces nouveaux schémas sexuels et amoureux, c'est toute l'histoire d'une société qui se trouve réexaminée, révolutionnée. Si la génération des baby-boomers a connu une abondance de pulsion sexuelle, les générations suivantes sont poussées à valoriser une autre pulsion, celle de l'autoconservation.

LA FIN DES

jouisseurs pour amorçer

L'ÈRE DE LA RÉCESSION SEXUELLE ?

Selon Freud, la pulsion de préservation et la pulsion sexuelle constituaient les deux facettes d'un même ensemble : la pulsion de vie. Ainsi, il n'est pas exagéré de considérer ces deux pulsions comme les membres d'une même famille : la famille Éros, pulsion de vie, face à une famille opposée : la famille Thanatos, pulsion de mort.

La pulsion de préservation, comme son nom l'indique, conserve. Il s'agit de la conservation de soi, mais aussi de la préservation du désir. Ces derniers ne sont alors ni vampirisés, ni annihilés par les plaisirs stéréotypés véhiculés par notre société actuelle. Ils restent intacts. Cela permet, d'une certaine manière, au principe de plaisir – qui a connu bien des troubles dans notre civilisation – de se refaire une santé.

C'est pourquoi jouissance et abstinence sont deux réponses possibles face aux pulsions destructrices. Les deux possèdent une dynamique interne qui les rend complémentaires face au chaos, à la dépression, voire à la décompensation. Ainsi, les «jouisseurs» et les «stoïciens» peuvent se rejoindre dans une lutte commune contre les dérèglements actuels (pulsion de mort en action).

Il est important de rappeler que les personnes qui pratiquent le «no sex» s'inscrivent dans un élan de vie. Certes, un élan moins visible que celui des «bons vivants», mais tout aussi essentiel pour maintenir la structure et la cohérence de soi, ainsi que du système dans lequel chacun évolue. Voilà ce que la révolution du «no sex» représente déjà : la pulsion de préservation en tant que pulsion de vie, face à Thanatos, la pulsion de mort.

Un nouvel amour courtois ?

Ainsi, la révolution du «no sex» dessine une nouvelle articulation des pulsions où la tempérance des excès de la pulsion sexuelle est assurée par la pulsion de préservation. La perte de l'hédonisme est compensée par un nouveau stoïcisme. On pourrait dire que, face à notre époque, le principe de plaisir cède sa place au principe de réalité.

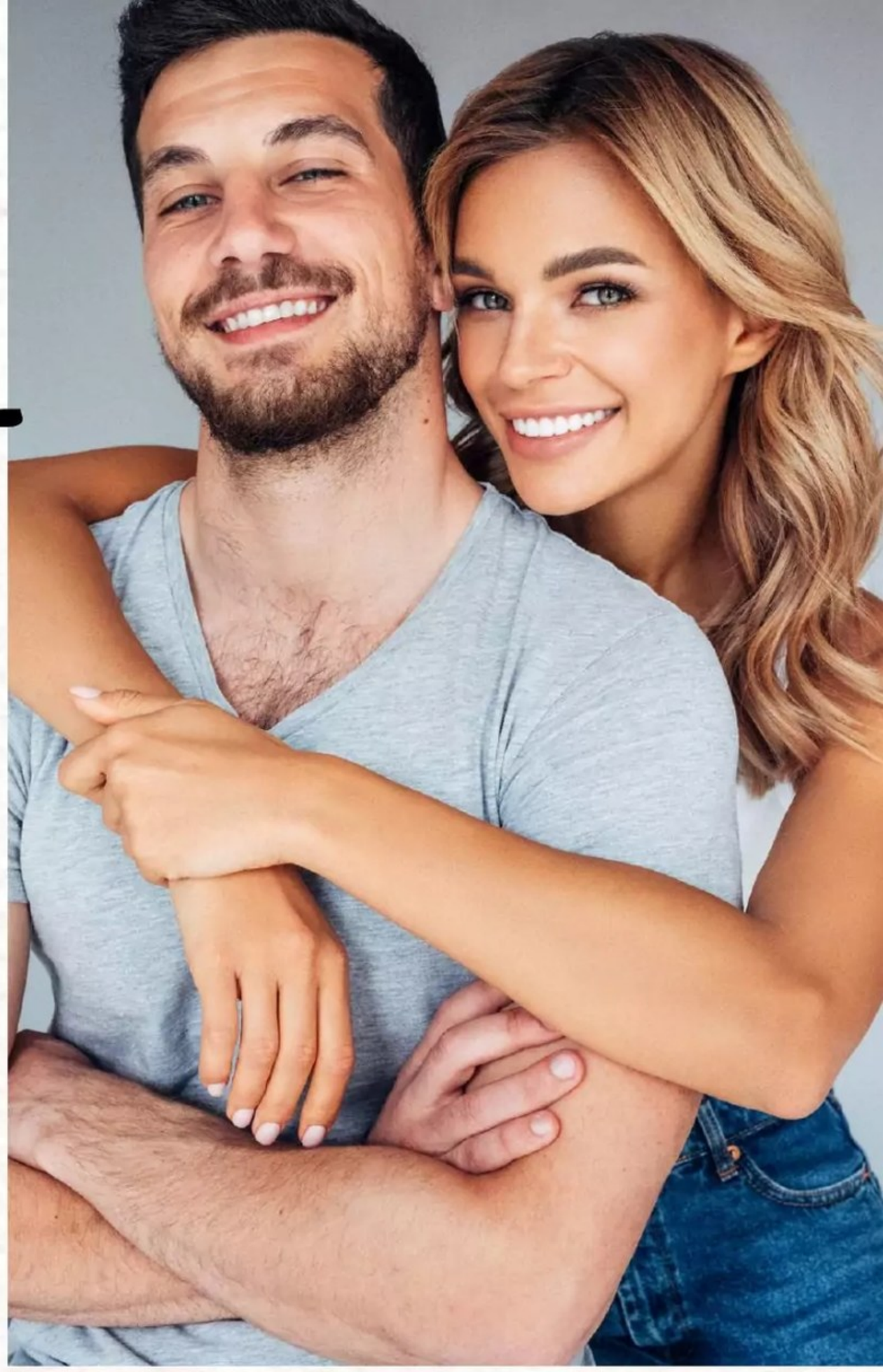
Désormais, avant de penser au sexe et à la jouissance, l'humain pense d'abord à sa sécurité et à sa pérennité. Car pour pouvoir jouir et éprouver du plaisir, il faut d'abord être en vie. Osons dire que l'en-vie précède l'envie.

La révolution du «no sex» nous rappelle qu'il s'agit de se recentrer sur soi pour pouvoir durer. C'est pourquoi les jeunes qui n'ont plus envie de faire l'amour (tel qu'il se fait), les personnes d'orientation asexuelle et les personnes abstinentes délivrent un message fort à la société: en isolant la pulsion sexuelle de leur mode de vie, ils la protègent de la destruction et de l'étouffement. Poétique d'un nouvel art d'aimer, la dégénitalisation et la sublimation sexuelle font partie des pratiques proclamées.

Comme des troubadours de l'amour courtois, les personnes pratiquant le «no sex» bouleversent d'une certaine manière les codes établis en faveur de nouveaux gestes littéraires, éthiques, politiques, relationnels et amoureux. Le «no sex» indique, entre autres, que le sexe actuel est à réinventer. Tout comme il y a mille et une bonnes raisons de faire l'amour, il y a mille et une bonnes raisons de ne pas ou de ne plus faire l'amour. Ne pas entendre ce message serait risquer de passer à côté des mutations actuelles de notre société.

DES RELATIONS *sexuelles désormais*

PEU DIGNES D'INTÉRÊT ?



Vous avez peut-être entendu parler des incels. Ce terme, contraction de «involuntary celibacy», est utilisé par des hommes misogynes qui blâment les femmes pour leur propre statut de célibataire. Aujourd'hui, un groupe opposé émerge: les célibataires volontaires. Ces personnes rejettent les normes du couple et de la sexualité, et beaucoup disent se sentir mieux ainsi. The Guardian a recueilli leurs témoignages.

Pour Caitlin, 23 ans, tout a commencé avec la pandémie de Covid-19. Elle venait de sortir d'une relation abusive et n'était pas prête à rencontrer quelqu'un d'autre. «Je me suis rendu compte que si je voulais être sexuellement active, j'aurais besoin d'une personne qui comprenne mon passé. Je ne veux pas être avec quelqu'un si ce n'est pas sérieux, et je prends tout mon temps pour le trouver», explique-t-elle.

Le confinement ayant rendu les rencontres impossibles, Caitlin, qui a commencé une thérapie fin 2020, est restée célibataire depuis. Les relations sexuelles ne lui manquent pas: «Je me sens plus confiante dans ma propre sexualité», raconte la jeune femme, qui estime que sa libido s'en trouve augmentée. Selon une étude de grande ampleur menée par l'Université d'Indiana, le nombre d'adolescents américains sans activité sexuelle a augmenté entre 2009 et 2018, passant de 28,8% à 44,2% pour les jeunes hommes et de 49,5% à 74% pour les jeunes femmes. Cette tendance peut s'expliquer par une plus grande sensibilisation à l'asexualité ou par une diminution de la consommation d'alcool. Le docteur Justin Lehmiller, chercheur à l'institut Kinsey et animateur d'un podcast sur le sexe et la psychologie, souligne que dans une ère marquée par le mouvement #MeToo et où le droit à l'avortement est menacé [aux États-Unis, ndlr], les gens perçoivent plus de risques dans les relations sexuelles, surtout du côté des femmes. «Quand on voit que le plaisir féminin n'est pas traité de manière égale au plaisir masculin, certaines se demandent si le sexe en vaut vraiment la peine», ajoute-t-il.

Stephen, dans la soixantaine, a renoncé au sexe il y a plus de vingt ans. «J'ai été désabusé par les relations homosexuelles. J'avais trop de rapports avec des inconnus», explique-t-il. Il a décidé d'arrêter, d'autant plus que la dernière fois qu'il a eu une relation sexuelle, il a contracté la syphilis.

Son inscription sur l'application de rencontres Grindr en 2022 ne l'a pas davantage convaincu : «Je me suis à nouveau retiré. La plupart des relations sexuelles que j'ai eues dans ma vie, j'aurais préféré ne pas les avoir. Cela demandait tellement d'efforts pour quelque chose qui se terminait si rapidement. En y repensant, c'était très décevant.»

ILS PARLENT

et expliquent leur choix !

DES IDÉES CLAIRES QUI RASSEMBLENT CES JEUNES...

Alors qu'une tendance montre que les jeunes ont moins de relations sexuelles qu'avant, nous avons rencontré les principaux concernés grâce à Tinder, sur un banc public, au bord de la Seine ou via des amis. Âgés de 18 à 28 ans, ils sont célibataires ou en couple et nous expliquent pourquoi ils n'ont pas, ou peu, de relations sexuelles.

Rosie, 25 ans : «Je préfère vivre de potes et d'alcool» Ni rejet ni dégoût, juste un choix. Rosie le dit sans hésitation : le sexe, c'est bien, mais si l'on n'en a pas envie, ça ne sert à rien. Célibataire depuis trois ans, cette étudiante de 25 ans a mis du temps à dédramatiser sa situation : « En trois ans, je n'ai eu que quatre rapports. Aujourd'hui, je le vis très bien, mais les deux premières années, je me demandais si j'avais un problème. » Ensuite, il y a les amis qui jouent les entremetteurs, les remarques désobligeantes faites sous couvert de plaisanterie, et l'incompréhension des amateurs de sexe qui ne comprennent pas « comment elle peut tenir ». « J'avais l'impression de passer pour la mal baisée du groupe, j'en ai eu marre, soupire Rosie. Avec le temps, je me suis aperçue que si je n'avais pas beaucoup de rapports, c'était simplement parce que je n'en avais pas envie. Tout va bien dans ma vie, je suis occupée par mes études et finalement, je préfère vivre de potes et d'alcool que d'amour et d'eau fraîche », conclut-elle en riant.

Mathéo, 18 ans : «Sans relation sentimentale, ça ne mène à rien»

La libération sexuelle des jeunes générations célèbre une sexualité sans attache. Pourtant, les aventures d'un soir ne font pas l'unanimité parmi les lycéens. « Les coups d'un soir, c'est nul ! » regrette Mathéo, 17 ans, les sourcils froncés. « Je trouve que le sexe sans relation sentimentale, ça ne mène à rien, ça ne comble pas les moments de solitude », soupire le jeune Parisien, sous le regard étonné d'un ami qui, lui, dit « le faire souvent, un peu à droite à gauche ».

« Moi, ce que je recherche, c'est une copine, rebondit Mathéo avec pudeur. Ça fait plusieurs mois que je n'ai pas eu de rapport, parce que le sexe pour le sexe, ça ne m'intéresse pas. »

Capucine, 23 ans : «Le sexe n'est pas une nécessité» Mais dire ouvertement que l'on peut s'épanouir sans rapports semble encore difficile. Capucine veut briser ce tabou. « Le sexe n'est pas une nécessité, mais vraiment pas ! C'est juste un conditionnement de la société », affirme la jeune femme de 23 ans sur les réseaux sociaux, posant tout sourire sur Instagram pour le « no sex challenge » qu'elle soutient activement.

« Après une relation qui m'a traumatisée, j'ai décidé de ne plus avoir de rapports pendant un an et demi, nous explique-t-elle. Cela m'a beaucoup apporté sur les plans physique et mental et m'a aidée à reprendre confiance en moi ! »

Claire, 23 ans : «On partage d'autres choses»
Même au sein des couples, le sexe n'est pas systématique. « Je suis avec mon copain depuis quatre ans et demi et nous couchons ensemble assez rarement. La dernière fois, je crois que c'était il y a deux mois », raconte Claire, 23 ans, étudiante en finance. « Pourtant, ce n'est pas un mauvais amant ! »

La jeune femme vit une relation heureuse, stable et épanouie. Le sexe n'y est simplement pas un ingrédient indispensable : « on partage d'autres choses ensemble ». « Souvent, je préfère mon confort à un rapport, mon sommeil à ses avances, ajoute-t-elle. En fait, je crois que j'ai un peu la flemme, que je ne suis pas toujours à l'aise avec mon corps et que ma vie sexuelle n'est pas assez excitante pour que je veuille faire plus l'amour. »

Marie, 28 ans : «Netflix est un piège»
Si le sexe disparaît de la vie quotidienne des jeunes, c'est aussi parce que la société laisse de moins en moins de place à l'intimité. En captant toute notre attention, les écrans affectent-ils également notre libido ?

Après quatre ans de vie de couple, Marie, 28 ans, le reconnaît sans hésitation : « Netflix, c'est traître ! On se dit qu'on ne va regarder qu'un épisode et finalement on ne s'arrête plus. » Pour elle, c'est évident, les écrans sont un « piège ». « Les soirées télé sont confortables, faciles, elles occupent l'esprit et on finit par s'endormir plutôt que de faire l'amour. »

Sébastien, 25 ans : «Je n'ai plus d'énergie»
La génération des millennials souffre d'un paradoxe : « C'est vrai qu'on est plus libérés, il y a moins de tabous pour parler de sexe et le porno a démocratisé nos fantasmes. Mais on ne les concrétise pas forcément », admet Sébastien. À 25 ans, le jeune homme se décrit comme un « passionné de sexe ». Mais le travail a fini par s'immiscer entre ses désirs et leur réalisation : depuis l'année dernière, il bosse au McDo en parallèle de ses études.

« En plus des cours, je trime comme un dingue, je n'ai plus d'énergie. Résultat, je suis épuisé. J'adorais le sexe, c'était presque un sport pour moi et maintenant je dois annuler mes rendez-vous à la dernière minute parce que je suis trop fatigué pour faire l'amour », confie-t-il, contrarié. Jusqu'à parfois s'écrouler, littéralement. « Il m'est même arrivé de m'endormir en plein milieu des préliminaires avec une fille… soupire Sébastien. C'est l'enfer ! »

Certaines femmes ont décidé de faire la grève du sexe. C'est un choix politique, comme celui d'Ovidie, la réalisatrice qui a écrit La chair est triste, hélas aux éditions Julliard. Elle a expliqué au micro de France Inter les raisons de son abstinence : « Je fais ce que j'appelle une grève du sexe car il y a une dimension politique dans tout cela. Quand je dis que je fais la grève du sexe, cela signifie aussi que je fais la grève de la désirabilité. Car la désirabilité, pour une femme, surtout une femme hétéro, est souvent perçue comme le rôle principal de notre existence : rester belle, ce qui devient un travail quotidien incessant. Ce sont les ongles à vernir, les racines à cacher, ça n'en finit jamais. Il y aura toujours un défaut à dissimuler. Même si certains hommes ressemblent à des pieds, ils sont incroyablement exigeants.

Rester désirable demande beaucoup de travail, de temps et d'argent : une crème, un tanga, tout cela coûte cher. Une grève, c'est reconductible jusqu'à ce que les choses changent. Moi, je n'ai aucun espoir concernant les hommes de mon âge, ni même ceux de mon milieu, car comme l'écrit Martin Page, "Ces hommes de gauche qui baisent comme des hommes de droite", c'est un peu l'histoire de ma vie. Même des hommes qui prônent l'égalité sociale et sont très engagés sur ces questions, soudainement, dès que la porte de la chambre se ferme, ne veulent plus penser à l'égalité dans l'intimité. »

Aline Laurent Mayard, journaliste et autrice du podcast Free from desire, témoigne des pressions liées aux rapports sexuels : « Toutes les personnes qui ont eu des rapports sexuels tardivement ont reçu des commentaires variés. Autour de moi, les gens se moquaient. Ils me traitaient comme un enfant, immature, ou coincée. Tout cela était totalement faux. Et cela a empiré quand j'ai commencé mes études supérieures, où mon âge était statistiquement en retard, ce qui était perçu de plus en plus comme un signe de déficience. J'ai été réellement exclue de groupes sociaux parce qu'on pensait que j'allais juger ceux qui avaient des rapports sexuels, que je n'étais pas amusante, que je mettrais une mauvaise ambiance. Ou alors, à l'inverse, qu'il y avait un autre problème avec moi. Et c'est pour cela que personne ne voulait de moi. Le fait de ne pas avoir de rapports sexuels était perçu comme un signe de ne pas être désirée, de ne pas être voulue sexuellement. On n'a jamais considéré que cette personne ne voulait simplement pas de rapports sexuels ou n'en avait pas l'occasion pour diverses raisons. »

Pour Aline Laurent Mayard, l'asexualité a toujours existé, mais elle n'attirait pas l'attention des chercheurs.

« Une plus grande médiatisation et une meilleure compréhension des orientations sexuelles, ainsi que l'avènement d'Internet, ont permis à des groupes de se rencontrer. Auparavant, il n'y avait pas les moyens de conceptualiser son asexualité. Plus les gens prennent conscience de l'existence de l'asexualité, plus ils peuvent s'identifier comme asexuels. Il y a autant de femmes parmi les asexuels, car elles sont souvent dans un état d'esprit qui leur permet de se poser cette question. Beaucoup plus que les hommes, qui subissent une pression plus forte pour être virils et sexuels. Ce sont souvent des personnes bien informées, car elles ont accès à ces connaissances. Le chiffre ne cessera d'augmenter. » Claire Alquier, sexologue, reçoit dans son cabinet de jeunes gens qui s'interrogent sur leur absence de désir : « Dans la société actuelle, ils ne savent pas comment se positionner, car il y a une injonction à avoir des rapports sexuels. Ils ont alors l'impression d'être en échec ou hors norme, alors même qu'ils ou elles n'ont pas encore vraiment commencé une vie sexuelle. »

WHAT!?

THE FUCK ?

Otome : une romance virtuelle !

Une phrase légèrement épicée que j'ai consciencieusement notée lors d'une de mes séances. Pendant deux semaines, j'ai joué quotidiennement à des Otome games, ces jeux sur smartphone conçus pour émoustiller les jeunes femmes en quête de sensualité et de romantisme suranné.

Nés au Japon au début des années 1990 – Otome signifie « jeune fille » en japonais – ces jeux d'intrigues amoureuses et virtuelles commencent à se populariser en Europe, promouvant la tendance New romance, déjà largement démocratisée par le succès de la trilogie érotique 50 Shades of Grey. Avec ses 27 millions de joueuses à travers le monde, la série Is It Love? produite par la société française 1492 Studio semblait être un point de départ intéressant pour capter le phénomène. Pour parler de cette nouvelle curiosité, hybride entre telenovelas, manga et « livres dont vous êtes le héros », j'allais devoir m'y plonger. Alors j'ai testé.

Gratuitement, sur mon Apple Store, j'ai téléchargé Is It Love? – Ryan. Pour m'accompagner dans cet univers parallèle, Miss Chocolate, modératrice virtuelle du jeu, insiste pour que je choisisse un pseudo. Je serai donc Jared, Jared Marple. Je deviens assistant marketing chez Carter Corp., une gigantesque firme new-yorkaise fondée par le riche et mystérieux Ryan Carter. Je suis jeune et beau, je sors beaucoup, me fais draguer par mon collaborateur Matt et me lie d'amitié avec ma très délurée collègue Lisa. Bref, mon avatar nage dans le bonheur jusqu'à ce qu'une rencontre fortuite avec le beau PDG ne fasse basculer sa vie. Dès lors, tout peut arriver : sexe, amour, trahison, mariage… Les choix que j'effectue dans le jeu détermineront la conclusion de l'histoire.

Posséder une communauté solide, un nombre conséquent d'abonnés et entretenir une relation privilégiée avec les clients

« Nous créons des jeux immersifs, avec des univers qui se chevauchent et des intrigues qui s'entremêlent. C'est un divertissement, un nouveau format de livre et chacune de nos histoires représente un livre de 900 pages », m'explique Claire Zamora, cofondatrice de 1492 Studio, directrice artistique et auteure de la saga. Dans Is It Love?, il existe aussi des récits dans le récit. À la manière des spin-off au cinéma, certains personnages font l'objet de nouveaux opus. Je peux jouer une autre partie pour découvrir Is It Love? – Matt. Ici, j'en apprends un peu plus sur la vie de mon collègue et découvre, en même temps, l'existence de son meilleur ami Colin.

« Il y a autant de profils que d'attentes, mais ce sont avant tout des rêveurs et de grands romantiques. »

« Au-delà de lui proposer de se laisser séduire par un personnage, nous cherchons surtout à susciter l'émotion de la joueuse. Nous faisons tout un travail graphique, en utilisant des ambiances sonores et des bruitages, comme le téléphone qui vibre lorsque l'héroïne reçoit un texto dans le jeu », poursuit Claire. Et ça fonctionne plutôt bien. Certes, la mièvrerie des intrigues me fait sourire. Mais force est de constater que les cliffhangers de fin de chapitre sont plutôt bien ficelés. Lorsque j'arrête de me connecter, des textos mielleux de mes flirts virtuels tentent de me faire revenir.

« Tu me manques… On se voit ce soir ? » Tout est fake, évidemment, mais c'est un peu comme sur Tinder… on se demande toujours si la suite ne vaut pas le coup…

Régulièrement, de nouveaux « épisodes » proposent des rebondissements inattendus. Seules trois minutes de jeu gratuit me sont accordées quotidiennement. Pour grappiller quelques points d'énergie, je peux visionner une publicité ou jouer à un mini-jeu. Les plus addicts feront chauffer la carte bleue.

Chez 1492 Studio, on propose deux univers pour des joueurs plus ou moins matures. Si les femmes de 25-30 ans sont davantage ciblées par les scénarios de Carter Corp., les jeunes adultes de 16-25 ans ne sont pas en reste et peuvent s'adonner à des passions plus « fantastiques » via l'univers de Mystery Spell, curieuse petite ville où des vampires, créatures érotisées et magnétiques, sont censés piquer la curiosité des joueurs.

« Nos héros sont plus ou moins expérimentés dans les relations amoureuses et n'abordent pas de la même façon la séduction et ce qu'ils en attendent », souligne Claire Zamora. « Il y a autant de profils de joueurs que d'attentes, mais ce sont avant tout des rêveurs et de grands romantiques. Ils cherchent à s'évader, se divertir, le temps d'une pause. Certains cherchent à vivre le grand amour auprès d'un homme qui les fait rêver, d'autres une histoire réaliste faite de hauts et de bas, d'autres encore veulent dynamiser leur désir. La plupart attendent des situations qu'ils ne rencontrent pas dans la vie réelle. »

Est-ce qu'un homme raffolant de la saga « 50 Shades of Grey » a réellement envie de se retrouver attaché à un lit avec des menottes en fourrure ?

Je continue ma partie. Dès le premier chapitre, je décroche une « scène secrète ». En lisant les commentaires d'un forum Facebook où des joueurs échangent hypothèses scénaristiques et bons tuyaux, je comprends que c'est un moment décisif pour la suite de mon idylle naissante. Je m'apprête donc à aller danser avec mes deux amis, Matt et Lisa, lorsque je constate que j'ai oublié mon sac dans mon bureau. Nul besoin d'être devin, je vois poindre le retournement de situation. J'emprunte l'ascenseur de la firme. Il s'arrête à un étage, un homme entre, je ne le regarde pas mais ses effluves virils me sont grassement louées. Lorsque les portes se referment, le courant est brusquement coupé, les lumières s'éteignent. Le coup classique de la panne, on peut le dire. Là, l'inconnu devient entreprenant. Il s'approche, passe ses mains autour de ma taille et commence à me caresser. Je suis dans un jeu vidéo, et mes choix se déclinent en deux options claires :

A) Je tente de me raisonner et de lui dire de se calmer.

B) Je me laisse faire. En fonction du choix effectué, la scène sera plus ou moins torride mais ne basculera, jamais ô grand jamais, dans la pornographie.

je suis en mission, et j'ai très envie de sonder le potentiel du jeu. Je choisis la réponse B. À ce stade, je note que les choix que le jeu me pousse à faire restent toujours fondamentalement binaires. Je peux être aventureux, m'abandonner à la passion sans me poser de questions, ou bien rester sur mes gardes.

Simples fantasmes ?

Question stéréotypes genrés, nous voilà servis. Les hommes sont des décideurs, forts et entreprenants. On regrette alors de ne pas pouvoir évoluer dans un monde plus réaliste. Les intrigues, elles, manquent de nuances et d'aspérités. Mais après tout, est-ce réellement là ce qu'on leur demande ?
J'en suis au chapitre 4. Il m'en reste 7, et l'histoire est loin d'être finie. Et avec trois minutes de jeu par jour, la tour d'ivoire de mon mystérieux PDG, alias sexy quadragénaire, me semble encore très loin. D'ailleurs, il pourrait tout à fait être l'inconnu de l'ascenseur, mais Miss Chocolate se garde encore bien de me le dire. Officiellement, j'ai pu rencontrer Ryan Carter une fois, en apportant une pile de dossiers à son bras droit Mark. Je les interromps en entrant dans une pièce et me fends d'un commentaire déplacé sur le menu du prochain gala de charité. Oups. Cette fois, c'est sûr, le grand patron m'a repéré.

Pendant que je rêvasse, il semble de son côté avoir aimé mon aplomb et me demande d'organiser tout le dîner. Voilà où j'en suis. En regardant la bande-annonce du jeu, oui, chaque romance a droit à son teaser, je prends la pleine mesure de ce qui m'attend. Demain, je serai probablement nommée assistant de direction, tomberai amoureux de Ryan ou peut-être même du garde du corps qu'il aura chargé de me surveiller. Quant à savoir si je continuerai de jouer…

Une popularité incroyable !

Drogo le vampire rebelle et sauvage, Matt le collègue tombeur et sexy, ou bien Colin, le mystérieux et ensorcelant guitariste de rock? À moins que vos hormones ne vous poussent dans les bras musculeux de Ryan Carter, richissime et charismatique boss de Carter Corp? Votre mission, si vous l'acceptez, sera de parvenir à séduire l'un des protagonistes, au cours d'une histoire dont vous êtes l'héroïne. Jusqu'à récemment l'apanage d'adolescentes en mal de sensations, les Otome games («jeux pour jeunes femmes» en japonais) fleurissent sur les smartphones des plus de trente ans.

Une croustillante démocratisation que l'on doit en grande partie à Claire Zamora, la cofondatrice de 1492 Studio. Cette filiale d'Ubisoft est désormais leader sur le marché francophone de la bluette vidéoludique. À son actif, un juteux catalogue de toy-boys virtuels. Et pas moins de 40 millions de clients satisfaits à travers le monde. Clients qui visiblement en redemandent, puisqu'une toute nouvelle source de fantasmes intitulée «Blue Swan Hospital» est sortie du studio ces dernières semaines, faisant un carton immédiat.

Le tour de force de Claire Zamora? Avoir compris avant les autres que près de 50% des joueurs sur smartphone sont la plupart majeurs et vaccinés, et que ces derniers souhaitent un contenu un poil plus excitant que Candy Crush. «Lorsque nous avons eu l'idée de créer “Is it Love?”, les Otome games étaient encore balbutiants en Europe. Il existait quelques opus asiatiques traduits en anglais, mais les scénarios s'avéraient peu adaptés au public occidental. Nous avons décidé de proposer quelque chose de plus mature, de plus sexy, à destination des trentenaires», se souvient-elle. Le ton général? Osé mais jamais cru. La messe était dite. Drogo, Matt, Colin et consorts étaient nés.

Très vite, le scénario pousse à prendre des décisions: accepter ce rendez-vous ou non, enfiler un short moulant ou un costume chic, embrasser ou hésiter, partir ou rester. Binaire? Assurément. Chaque action influence la suite de l'histoire et débloque des «scènes secrètes» à forte valeur érogène...

Communiquer des émotions

Orlane Guéné, créatrice de visual novels et consultante, connaît la chose sur le bout des doigts: «Dans un Otome Game, on incarne un personnage affreusement ordinaire, souvent avec une personnalité aussi peu affirmée que possible pour que le joueur puisse s'y identifier. Le personnage en question sera alors entourée de beaux éphèbes très différents les uns des autres qui vont se rapprocher d'elle sous des prétextes divers et variés, et il lui faudra choisir l'élu de son cœur en passant du temps avec lui. Ce n'est qu'ensuite que se développera la romance, avec une fin heureuse à la clef si les bons choix ont été effectués.»

Pour appâter le chaland, le téléchargement est gratuit. Mais il faudra ensuite faire preuve de patience pour connaître le fin mot de l'histoire: les rebondissements sont nombreux et les crédits quotidiens limités. Les plus impatients peuvent toujours accepter de visionner une publicité de trente secondes pour s'offrir quelques frissons gratuits supplémentaires. Ou alors sortir le portefeuille. «La clé, c'est de communiquer des émotions, explique Claire Zamora.

Chez 1492 Studio, nous avons misé sur le texte et sur la patte graphique, si bien que l'on peut parfaitement tomber amoureux de ces personnages! Les joueurs y sont très attachés.» Derrière ce modèle économique basé sur la frustration, des millions de joueurs ultra motivés.

Le pionnier européen du genre reste Beemoov, le studio français à l'origine du très joli «Secret d'Henri» mais connu surtout pour «Amour sucré».

Lancé en 2011, ce dernier a été un succès surprise, depuis traduit en 11 langues et téléchargé par plus de 80 millions de personnes à travers le monde. Point commun des deux principaux studios francophones: l'attention portée, en plus du scénario, à la psychologie et au caractère de ces chéris virtuels. «En Occident, nous avons tendance à assimiler les visual novels aux fameux «Livres dont vous êtes le héros», ce qui supposerait que l'emphase soit placée sur les choix, déplore Orlane Guéné. En réalité, «visual novels» n'est que le nom global que nous avons donné à deux marchés distincts au Japon: celui pour hommes, les Bishoujo games, et celui pour femmes, les Otome games. Chez l'un comme chez l'autre, l'accent est mis sur les personnages».

Reste que ce marché très genré implique fatalement une vision stéréotypée des rapports homosexuels.

Reste que certaines situations frisent le harcèlement, voire de l'agression sexuelle, sans que cela ne soit présenté comme étant problématique. C'est exactement l'imaginaire populaire autour du conte de la Belle et la Bête: le héros est torturé, l'héroïne doit le «réparer» et l'amour excuse tout.»

La communauté homosexuelle a trouvé dans les otome games un espace pour exprimer et explorer des dynamiques romantiques alternatives. Les fans LGBTQ+ apprécient ces jeux non seulement pour leurs scénarios captivants mais aussi pour la possibilité de vivre des romances idéalisées qui peuvent parfois faire défaut dans d'autres médias. Bien que les otome games traditionnels se concentrent sur des relations hétérosexuelles, il existe une sous-catégorie appelée BL (Boys' Love) games, qui se concentre sur les romances entre hommes. Ces jeux sont particulièrement prisés par une audience féminine mais aussi par des hommes homosexuels, offrant des récits qui mettent en avant des relations homosexuelles avec la même profondeur et complexité que les romances hétérosexuelles.

De plus, certains développeurs de jeux ont commencé à inclure des options de romance homosexuelle dans leurs otome games, répondant ainsi à la demande croissante pour plus de diversité et de représentation dans les jeux vidéo. Cette inclusion permet aux joueurs de toutes orientations sexuelles de s'identifier davantage aux personnages et aux histoires, rendant les otome games plus inclusifs et représentatifs de la diversité de la communauté de joueurs. En somme, les otome games offrent un espace précieux pour l'exploration romantique et émotionnelle, et leur appropriation par la communauté homosexuelle témoigne de l'importance de la représentation et de la diversité dans les médias interactifs.

Les jeux vidéos sont souvent assimilés à de dangereux paradis artificiels.

Les médias japonais s'inquiètent qu'un nombre croissant de jeunes femmes nouent une relation amoureuse avec un personnage numérique. Agnès Giard, anthropologue et membre du projet de recherche européen EmTech (Emotional Technologies), étudie actuellement au Japon, à la source même du phénomène, la raison pour laquelle certaines femmes préfèrent un amoureux fictif à un homme de chair et d'os.

Quels sont les caractéristiques d'un Otome Game?

Également appelés «jeux de simulation amoureuse» (ren'ai shimurêshon gêmu) ou «applis d'amour pour femmes» (jôsei muke ren'ai apuri), ces jeux se présentent sous la forme de dialogues écrits qu'il faut faire défiler sur l'écran (du smartphone, le plus souvent). Au cours du récit dialogué, illustré de vignettes statiques montrant le visage d'un «beau garçon», chaque joueuse rencontre une dizaine de séduisants playboys qui sont offerts au choix. Elle sélectionne son préféré et entame avec lui une partie à l'issue de laquelle elle obtiendra (ou pas) son cœur.

6

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Riez davantage. En prenant l'habitude de rire souvent, vous deviendrez une personne plus sereine et plus à l'aise. Vous pensez peut-être n'avoir pas le temps de rire ou que rire n'est pas suffisamment sérieux...

Mais il vous sera pourtant très bénéfique de prendre le temps de fréquenter des gens qui vous font rire, de regarder des comédies ou simplement de vous forcer à ne pas être constamment sérieux. Faites le fou avec vos amis et déguisez-vous avec des costumes ridicules, dansez sans raison, courez sous la pluie ou faites tout ce qui vous permettra de déstresser et de rire aux éclats plus souvent.

Limitez votre consommation de caféine. Il est bien connu que la caféine peut vous rendre anxieux et vous empêcher de trouver le calme. Si boire du café, du thé ou du soda peut très certainement vous donner sur le moment l'énergie que vous recherchez, en buvant trop de ces boissons ou en les consommant trop tard dans la journée, vous vous sentirez probablement nerveux et aurez bien du mal à être serein. Évaluez la quantité de caféine que vous buvez régulièrement et travaillez doucement à diminuer cette quantité de moitié ou mieux encore : arrêtez complètement d'en consommer.

Passport Bros : Tout savoir sur ces masculinistes voyageurs !

PAR LÉA POLVERINI

On ne sait pas combien ils sont exactement, mais les pages dédiées au phénomène sur les réseaux sociaux sont suivies par des milliers d'internautes. Ils sont des hommes originaires d'Amérique du Nord et d'Europe, de tout âge et de toutes religions, prêts à partir à l'étranger pour trouver des femmes qu'ils jugent moins indépendantes, moins féministes et plus « douces ». Ils s'appellent les « passport bros ».

La vidéo commence. Bières, match de foot et canapé. Armes à feu, casque de chantier et course à pied. Nœud papillon, attaché-case et jet privé. Le décor est planté. Le parti pris est clair : l'homme moderne est riche, élégant, sportif, entreprenant… Et comme si cela ne suffisait pas, il est aussi le « constructeur » du monde et sans lui, la Terre « cesserait d'exister ». La femme, quant à elle, ne sert à rien et n'apporte que des problèmes. La musique est épique, la voix est grave. La vidéo se termine. Le spot a duré exactement une minute et 34 secondes. Suffisant pour entrevoir les revendications misogynes de ceux qui se font appeler les « passport bros » sur les réseaux sociaux.

Des « frères de passeport ». Des hommes occidentaux pour la plupart. Des « néocolons » selon Anne Chirol dans Le Monde. Une « meute » selon Society. Les « passport bros » sont des hommes originaires d'Amérique du Nord ou d'Europe qui profitent de leurs passeports et de leur nationalité pour séduire des femmes d'Amérique du Sud, d'Europe de l'Est et d'Asie.

Le terme est utilisé pour la première fois en 2011. Dans Frustrated, Al Greeze, un réalisateur afro-américain, filme des Noirs américains cherchant à rencontrer des femmes au Brésil. Selon eux, les Brésiliennes seraient moins indépendantes que les Américaines, moins riches aussi, et donc forcément plus respectueuses du supposé statut du mâle dominant. Le terme réapparaît sur les réseaux sociaux en 2019. Sur TikTok, le mot-clé comptabilise plus de 800 millions de vues.

L'influenceur américain Austin Abeyta, alias « Digital Nomad » sur le réseau social chinois, est considéré comme le « passport bro alpha ». Il est suivi par près de 600 000 personnes. Dans des vidéos mises en scène, il loue les avantages de ce mode de vie. « Vers minuit, vous pouvez prendre votre passeport et le faire bouger comme ça, l'agiter », conseille-t-il, ironique. Une jeune femme aux longs cheveux bruns, crop top et piercing au nombril, attrape tout sourire le précieux sésame, rapporte le magazine Elle.

« Ils veulent une soumise »

Le « passport bro » est en fait un grand nostalgique de la distribution genrée des rôles. « Ce qu'ils recherchent n'existe pas », prévient Sabrina Erin Gin, citée par Le Mouv. Engagée en faveur des femmes et des minorités, la juriste vulgarise le droit et la science politique sur sa page Instagram « Olympe rêve ». Elle ajoute : « Ils veulent une soumise, une esclave gratuite. Les valeurs traditionnelles, c'est simplement le patriarcat. »

Une soi-disant agence de conseil, Passport Bros LLC, tente de redorer l'image du mouvement. « Les « passport bros » sont animés par un désir de paix, d'appréciation, de respect, de gentillesse et d'amour dans les relations, des valeurs qu'ils jugent de plus en plus rares dans leur propre contexte culturel », peut-on lire sur leur site. Souroure Najaï, activiste à la tête de la page Instagram « Décolonial Voyage », n'y croit pas. Les « passport bros » partent à l'étranger chercher des femmes « soi-disant dociles et traditionnelles » qu'ils ne trouvent pas chez eux, en Occident. Le site des Passport Bros lui donne raison. « Certaines femmes occidentales ont adopté ce qui est considéré comme une philosophie féministe agressive et hostile qui peut conduire à des relations conflictuelles avec les hommes », écrit l'agence. « Il y a toujours ce stéréotype de la femme exotique, passive, ultra-sexualisée qui aurait besoin d'être sauvée par l'homme occidental qui, lui, a de l'argent pour sortir de la pauvreté », explique encore Souroure Najaï au micro du Mouv. Pire. La carte d'identité et le passeport deviennent un sésame vers le tourisme sexuel et l'exploitation des femmes. En mars 2023, le parquet de Bahia, au Brésil, ouvre une enquête, toujours en cours, sur un de ces influenceurs. « L'homme est accusé d'avoir joué au proxénète en exhortant ses abonnés à prendre leur passeport pour une partie de jambes en l'air au Brésil, où les filles seraient faciles », relève Society. Les « passport bros » fétichisent les femmes, en font des « trophées » et perpétuent une logique de domination économique sur elles. La tendance ne risque pas de s'améliorer. Un « conflit des genres », comme l'avait souligné Austin Abeyta dans l'une de ses vidéos, existe. Une série d'enquêtes, publiées en janvier 2024 dans la presse anglo-saxonne et en avril dans la presse française, révèle une nouvelle réalité : les femmes sont de plus en plus progressistes, tandis que le conservatisme gagne de plus en plus d'hommes.

LA FAUTE AU *féminisme ? Le refuge*

TRÈS FACILE DE CES HOMMES FRUSTRÉS ? RÉPONSES

«Le concept de "passport Bros" est né de la perception que les valeurs et les comportements traditionnels sont plus répandus parmi les femmes étrangères que dans les sociétés occidentales où se sont opérés des virages culturels», peut-on lire sur le site The Official Passport Bros. Aux yeux des «passport bros», les femmes occidentales ont adopté «une philosophie féministe agressive et hostile qui peut conduire à des relations conflictuelles avec les hommes», toujours selon le site.

Le fait que ces femmes, «manipulatrices» et «trop masculines», rejettent les rôles de genre traditionnels déplait à ces hommes qui prônent un retour aux valeurs d'antan. C'est pourquoi ils partent à l'étranger pour trouver l'âme sœur. Dans leur quête pour trouver la femme belle et soumise, ces hommes occultent tous les obstacles qui peuvent exister dans ce type de relation amoureuse à l'étranger, souligne la professeure de sociologie de l'Université Laval, Madeleine Pastinelli.

« On fantasme d'une épouse belle, soumise, empressée de servir [l'homme] et qui ne refuse jamais rien, mais on oublie l'importance des rapports familiaux, de la famille d'origine, de la proximité des sœurs, de la mère, des frères, du religieux et de tout ce qui peut être différent sur le plan culturel », remarque-t-elle.

Mais d'où vient le mouvement ?
Le mouvement des « passport bros » trouve son origine dans le contexte économique difficile des dernières années et dans l'ère post-MeToo, avance la professeure au département de sciences politiques de l'UQAM, Anne-Marie D'Aoust.

Sur les réseaux sociaux, certains adeptes du mouvement s'affichent aux bras de femmes souriantes et se félicitent de pouvoir vivre une vie de rêve dans un pays où ils ont un meilleur pouvoir d'achat.

Sur Reddit, des hommes s'échangent des conseils, notamment sur les destinations à privilégier pour trouver l'amour. «J'ai pensé à la Géorgie pour mon prochain voyage. Est-ce que quelqu'un a de l'expérience avec les femmes géorgiennes et, si c'est le cas, que pensez-vous d'elles?», a écrit un homme dans un groupe.

«Est-ce que la taille est importante dans le passeport-broing? Je fais 5 pieds 2 [...]», se demande un autre. Les réponses sont bourrées de clichés culturels et ethniques.

EXOSTISME

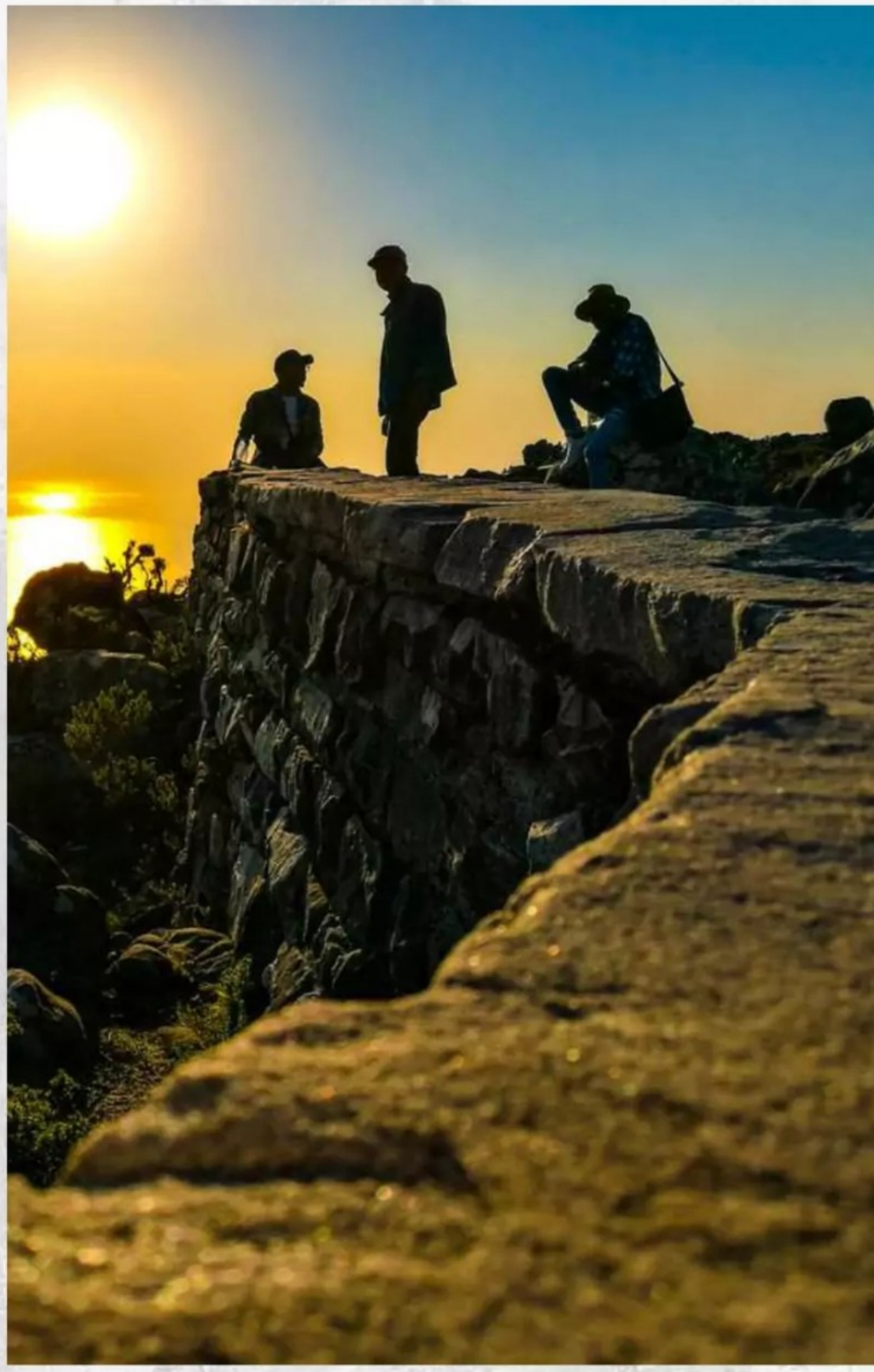
ou néo-colonialisme ?

TELLE EST LA VRAIE QUESTION...

Même si les réseaux sociaux donnent une voix aux « passport bros », ce n'est pas d'hier que des hommes voyagent pour trouver une femme à marier, note Anne-Marie D'Aoust, qui a étudié les migrations de mariage. Dans les années 80-90 et jusqu'aux années 2000, plutôt que des « passport bros », « on parlait des mail-order brides », mentionne-t-elle.

Les années 2000 ont également vu apparaître des sites de rencontre dédiés aux hommes américains à la recherche, par exemple, de femmes colombiennes ou originaires de pays de l'ancienne Union soviétique, poursuit la professeure. À l'époque, ces hommes voulaient généralement ramener leur conquête aux États-Unis, alors que maintenant, les « passport bros » rêvent aussi de s'expatrier. En plus des valeurs traditionnelles associées au couple, ce que ces hommes recherchent à l'étranger, c'est de l'exotisme. Anne-Marie D'Aoust y voit une forme d'héritage colonial qui vient de la période d'après-guerre pour les Américains. Elle cite les Philippines, une destination prisée des « passport bros » où les États-Unis avaient érigé des bases militaires après la Seconde Guerre mondiale.

« Le premier contact que les soldats américains ont eu avec ces femmes locales, c'est dans un contexte de fétichisation et d'échange. Beaucoup d'entre elles étaient utilisées comme des objets sexuels », explique la professeure. L'experte remarque que cet imaginaire dure : ces hommes voient encore les femmes philippines comme étant très dociles et féminines.



Grosso modo, ils accusent ces femmes d'être la cause de leur célibat, sans jamais se remettre en question ou penser que c'est leur propre idéologie problématique qui peut en être la raison… Chercher une femme dans une contrée éloignée – comprenez, un pays moins développé que celui dans lequel ils vivent – leur permet donc de balayer ces barrières à l'entrée du marché de l'amour. Car les femmes de ces pays, non "corrompues" par les idées féministes qui font grand bruit dans nos sociétés occidentales, seraient moins difficiles, plus "convénientes" que leurs consoeurs.

UNE DÉFINITION *de l'amour très*

PARTICULIÈRE...

Cependant, tous ne sont pas conscients d'être animés par de mauvaises intentions ; bien au contraire. Certains d'entre eux – même s'ils sont peu – pensent même aider la femme qu'ils vont chercher ! En la choisissant et en se mariant avec elle, ils croient sauver une jeune femme en détresse... Alors qu'elle n'a parfois rien demandé. Cette femme est peut-être très épanouie là où elle est, qui sait ? Une espèce de remake du « fardeau de l'homme blanc » – de très mauvais goût, soit dit en passant – qui rappelle un néocolonialisme caché et franchement dérangeant.

Vous vous en doutez bien : le deuxième avantage concerne donc le « tempérament » et le comportement de la femme qu'ils vont épouser. Ces masculinistes en ont assez des femmes qui ne leur sont pas soumises et dévouées à 100 % comme ils l'aimeraient. Ils en ont marre d'avoir une compagne « trop féministe », trop engagée, qui ne se dévoue plus uniquement à son mari et à son foyer comme jadis, mais qui est aussi concentrée sur sa carrière, son développement personnel, sa vie à elle ; et qui a même le toupet de leur imposer un partage équitable des tâches ménagères du foyer.

C'est pour cela qu'ils vont chercher leur dulcinée à l'étranger : d'après leurs dires, les femmes de ces pays ont des valeurs, des traditions et des comportements plus dociles que les femmes vivant en Occident. Elles savent gérer un foyer, s'occuper d'eux et les traiter comme des monarques intouchables et privilégiés. Parmi les TikTok qui font le buzz, on trouve d'ailleurs le témoignage d'un Passport Bro afro-américain qui corrobore nos propos. Dans la vidéo, on le voit accompagné de sa femme asiatique qu'il exhibe comme un trophée, expliquant fièrement pourquoi il a exporté sa quête de l'amour à l'étranger.

Les Passport bros attribuent donc des qualités à ces femmes qui découlent directement de clichés racistes et stéréotypés. Dans leur monde, les femmes asiatiques seraient, par exemple, plus souriantes, plus gentilles, et plus douces que les autres. Les femmes d'Amérique latine ou d'Europe de l'Est seraient, quant à elles, motivées par la volonté de trouver un riche mari pour obtenir sécurité et stabilité.

Ces « qualités » sont recherchées et prisées par ces mascus décomplexés, car elles en font des femmes plus soumises au sexe opposé, et donc des épouses parfaites pour les hommes à la masculinité toxique. Un réel danger.

MASCULINISTES :

le plein essor qui inquiète

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ? ENQUÊTE

Ils déplorent une crise de la masculinité, combattent le féminisme et font l'apologie du patriarcat. Les discours masculinistes collectent des millions de vues sur TikTok, YouTube et Instagram, où ils essaiment sous différentes formes, épargnés par la modération des plateformes.

"Chaque femme veut un mari fort, être fort pour un homme n'est plus un choix mais une obligation", clame une voix semblant venir d'outre-tombe dans une vidéo TikTok. Dans une autre, on affirme qu'il est "inutile de passer votre vie à courir pour satisfaire votre femme, ça ne sert à rien. C'est une créature dotée de ce gène qui s'appelle 'pas contente'".

Dans un registre encore différent, le youtubeur "La Menace" affirme que "le but des élites est de détruire l'homme" car "il est devenu presque illégal d'être masculin", avant d'appeler ses abonnés à un sursaut viriliste matérialisé par une formation payante permettant de devenir un "homme de haute valeur". Ces vidéos, qui ciblent tout particulièrement les jeunes hommes hétérosexuels de moins de 30 ans, totalisent des centaines de milliers de vues.

Le terme "masculinisme" fera son entrée au Petit Larousse 2025, le 22 mai. Le célèbre dictionnaire le définit comme un "mouvement qui estime que l'homme souffre de l'émancipation des femmes". Cette définition renvoie à celle de l'anthropologue Mélanie Gourarier qui, dans son ouvrage "Alpha mâle", définit le masculinisme comme "une idéologie qui consiste à penser les masculinités comme étant en perte de vitesse, en crise, dans une société qui serait moins en leur faveur". Ce discours n'a rien de nouveau, rappelle la chercheuse. "On le retrouve aussi bien maintenant qu'au XIXe siècle et même avant. Aussi loin qu'on remonte, on retrouve ces discours. Ils se reconduisent et ne sont pas plus radicaux qu'avant", indique Mélanie Gourarier.

En revanche, si les discours masculinistes en ligne se sont d'abord concentrés au sein de communautés numériques confidentielles, ils déferlent aujourd'hui sur les réseaux sociaux grand public, portés par des influenceurs en tous genres : coachs en séduction ou en développement personnel, créateurs de contenu orientés musculation, philosophie ou encore crypto-monnaies. Sur TikTok, plus de 200 000 vidéos utilisent le mot dièse "mâle alpha", et certaines cumulent plusieurs millions de vues. À lui seul, l'influenceur britannique Andrew Tate, connu pour ses innombrables sorties misogynes, rassemble 9 millions d'abonnés sur X. Ces chiffres donnent une idée de la puissance de frappe de la pensée masculiniste, même si ses adeptes, la "manosphère", sont difficilement quantifiables.

Des études récentes alertent également sur la progression d'un mode de pensée réactionnaire chez les jeunes Français. Selon le dernier rapport du Haut Conseil à l'égalité (HCE) sur l'état des lieux du sexisme en France, publié en janvier 2024, 37 % des hommes en France considèrent que le féminisme "menace leur place" au sein de la société. Ce même rapport indique que les hommes de 25-34 ans sont seulement 35 % à considérer anormal qu'un homme ait un salaire supérieur à celui de sa collègue à poste égal, contre 78 % des femmes du même âge.

Dans le contexte "post #MeToo", les contenus masculinistes peuvent séduire de jeunes garçons "bombardés d'injonctions", constate la journaliste Pauline Ferrari, autrice de Formés à la haine des femmes, une enquête sur les mouvements masculinistes en ligne. "Ces jeunes garçons vont vers ces contenus-là parce qu'ils cherchent des réponses : comment avoir confiance en soi, comment gagner de la masse musculaire, comment draguer des filles, comment réussir sa vie de manière générale. Et quand on n'a personne vers qui se tourner pour parler de certaines choses, on se tourne vers internet", résume la journaliste, qui compare le masculinisme à "une forme de complotisme". "C'est-à-dire que toutes les femmes et les féministes auraient gangréné nos institutions, la justice, la politique, et viseraient une forme d'émasculation générale des hommes et une forme de matriarcat", précise Pauline Ferrari. Les discours masculinistes "font croire à la disparition d'un certain ordre social pour mieux travailler à son renforcement", abonde l'anthropologue Mélanie Gourarier.

Jeunes hommes "un peu perdus"

"Aujourd'hui, on complexe les hommes d'être ce qu'ils sont, on essaie de les faire devenir des femmes comme les autres en leur disant d'épouser leurs émotions, d'être vulnérables", analyse à son tour la créatrice de contenu Thaïs d'Escufon. L'ex porte-parole du mouvement d'extrême droite "Génération identitaire", aujourd'hui dissous, se fait désormais l'ambassadrice de la pensée réactionnaire auprès de ses 200 000 abonnés sur YouTube. Bien qu'elle rejette l'étiquette "masculiniste" car "connotée négativement" et derrière laquelle "on entend misogyne", la jeune femme développe au fil de ses vidéos produites avec le plus grand soin une vision des rapports hommes-femmes dans laquelle l'amitié intersexe n'existe pas et où la femme "devrait toujours respecter l'autorité de son mari". "Je pense que les hommes sont en perte de repères masculins et on ne leur propose pas de modèle de virilité positive, donc ils sont peut-être un peu perdus", explique Thaïs d'Escufon, qui voit dans le féminisme "une idéologie mortifère" qui "produit des hommes faibles, trop émotionnels".

Dans la galaxie masculiniste, les "incel" (célibataires involontaires) forment une des franges les plus radicales. Ces hommes considèrent que s'ils sont célibataires, c'est la faute des femmes, et ils développent un discours misogyne violent.

Arnaud, 34 ans, se considère comme un "incel repenti". Vers ses 20 ans, ses frustrations l'ont entraîné dans une haine des femmes. "Je considérais que j'étais quelqu'un de bien et que les filles sortaient avec des mecs pas bien, je les culpabilisais par rapport à ça", relate ce père de famille. À l'époque, il avait l'impression que tout était contre lui. "C'est vraiment un sentiment d'injustice qui fait naître cette frustration et le fait de se dire que si je n'arrive pas à séduire, c'est la faute des autres, donc des femmes."

Porteur d'un handicap invisible, des troubles autistiques, dont il ne savait rien à cette époque-là et issu d'une famille "dysfonctionnelle", Arnaud ne se sentait alors "pas du tout à sa place". Embourbé pendant plusieurs années dans une misogynie qu'il reconnaît aujourd'hui, c'est grâce à des rencontres de femmes qu'il a évolué. "J'ai réussi à trouver des sœurs de substitution, des gens à qui parler de mes émotions", relate Arnaud. "J'avais du mal à concevoir qu'on puisse être ami avec une fille, que ça puisse être autre chose qu'un objet de désir, et le fait d'aimer quelqu'un, sans avoir de désir, ça m'a beaucoup troublé. En fait, ce que je recherchais, ce n'était pas du sexe, c'était de l'affection, la complicité."

La journaliste Pauline Ferrari a rencontré plusieurs ex-masculinistes et remarque ainsi que chez ces hommes "il y a eu une dissonance à un moment donné, entre leurs croyances et la réalité".

D'autres hommes, au contraire, se radicalisent avec le temps dans leur haine des femmes, laquelle peut se traduire sur le plan judiciaire. Le youtubeur "La Menace", cité plus haut, a ainsi été condamné en mars 2023 par le tribunal correctionnel de Bordeaux à un an de prison pour violences et menaces de mort sur son ex-compagne. Le très controversé Andrew Tate est mis en examen en Roumanie dans une affaire de proxénétisme et de viols.

Le youtubeur français Mickaël Philétas purge, lui, une peine de prison à perpétuité après sa condamnation par la cour d'assises d'appel de Nanterre, en février 2024, pour assassinat. En janvier 2020, ce coach en séduction autoproclamé, dont les vidéos misogynes totalisent quelques milliers de vues, a tué son ex-compagne, Mélanie, de 80 coups de couteau et tenté de tuer le nouveau petit ami de sa victime ainsi que sa sœur. "En France, c'est le cas de passage à l'acte violent le plus connu de quelqu'un qui fait partie de ces communautés masculinistes", replace Pauline Ferrari. "Mais après il y a toute la question des féminicides, des violences conjugales, des violences sexuelles : à quel point certains hommes peuvent être influencés par le masculinisme ?", s'interroge la journaliste.

Pour de nombreux défenseurs des droits des femmes, il est donc urgent de lutter contre les contenus masculinistes en ligne. Pourtant, les plateformes ont, au contraire, tendance à les mettre en avant. "Les études ont démontré que les contenus haineux avaient tendance à être plus viraux que les contenus non haineux", s'alarme Lucie Daniel, experte plaidoyer au sein de l'ONG féministe Equipop et co-autrice du rapport "Contrer les discours masculinistes en ligne".

"Les masculinistes savent très bien tirer profit du modèle économique des plateformes", poursuit Lucie Daniel. "C'est un modèle basé sur le buzz, c'est-à-dire que les contenus qui suscitent le plus d'interactions, de partages, de commentaires sont ceux qui vont être les plus visibilisés, voire monétisés."

Pour Equipop, les plateformes ont donc une part de responsabilité dans l'essor et la visibilité des discours masculinistes. L'ONG dénonce notamment un manque de transparence sur les mécanismes de modération, "souvent régis par des algorithmes qui eux-mêmes ont des biais sexistes", déplore Lucie Daniel. L'experte plaidoyer d'Equipop appelle également les géants du numérique à "mener une politique RH volontariste pour rééquilibrer la représentation des femmes dans ces entreprises" car le monde de la "Big tech" reste très largement dominé par les hommes.

quand le soleil donne envie de se dévêtir...

7

QUESTION DE BEAUTÉ

Protégez-vous du soleil. Le soleil peut causer des dégâts importants sur la peau, la brûler et la rendre sensible.

Après des années d'exposition au soleil, votre peau aura tendance à vieillir prématurément, à développer des rides et des taches brunes, et vous vous exposeriez à un risque accru de cancer de la peau.

L'une des meilleures façons de prendre soin de sa peau sur le long terme est d'éviter de s'exposer inutilement aux dangereux rayons UV[18] .

Utilisez une crème solaire à large spectre. Assurez-vous d'utiliser une crème solaire indice 15 au minimum, et réappliquez-en au moins toutes les deux heures.

Évitez de vous exposer à la lumière directe du soleil entre 10 h et 14 h, lorsque les rayons UV sont les plus puissants.

Portez des vêtements en textile finement tissé qui vous protégeront des rayons ultraviolets. Portez des manches longues et des pantalons longs, et pensez à porter un chapeau à bord large lorsque vous devez passer du temps en extérieur.

DECRYPTAGE

En mode santé

Le power-nap mis à l'honneur !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

En France, selon une étude récente de l'INPES, près d'un tiers des 25-45 ans ne parvient pas à dormir toute la nuit. Chaque matin, beaucoup se réveillent - parfois avec difficulté - en ressentant un manque, en particulier un manque de sommeil.

Pourquoi nos nuits sont-elles perturbées ?

Les causes de ces nuits écourtées sont variées, allant de la consommation excessive de stimulants (café, soda, alcool, thé) après 17 heures à l'utilisation d'écrans (télévision, ordinateur, smartphone) juste avant le coucher. Vous savez probablement que la lumière bleue des écrans retarde la production de mélatonine, ce qui retarde également l'endormissement. Par conséquent, il est facile de conseiller à ceux qui dorment peu d'éviter les écrans quelques heures avant le coucher. Envoyer des e-mails de travail tard dans la nuit peut donner l'impression d'être obsédé, de toute façon.

À la recherche du sommeil perdu

Pour compenser ce manque de sommeil, il est bien sûr possible de se coucher plus tôt que d'habitude. Cependant, la plupart des gens préféreront sans doute maintenir leur vie sociale. Intégrer une sieste dans sa journée est une façon efficace de compenser une nuit courte. Les bienfaits réparateurs de la sieste sont connus de tous les travailleurs matinaux depuis longtemps. Cependant, la question demeure quant à la durée optimale de la sieste.

Étant donné que le sommeil se déroule en cycles, il est recommandé de dormir environ 1h30 pour récupérer d'une nuit incomplète, ce qui correspond à la durée d'un cycle. Si cette pratique est facile à mettre en place pour les travailleurs indépendants qui peuvent se reposer chez eux en déplaçant simplement leur lieu de travail jusqu'au canapé, elle est un peu plus complexe pour ceux qui travaillent dans un bureau, surtout lorsqu'ils sont débordés par les tâches et que la journée manque déjà d'heures pour les accomplir.

Les origines de la power-nap remontent à plusieurs siècles. Dans de nombreuses cultures, faire une sieste après le déjeuner est une tradition bien établie. Par exemple, en Espagne, la sieste est une pratique courante, et de nombreux commerces et entreprises ferment leurs portes pendant quelques heures l'après-midi pour permettre à leurs employés de se reposer.

Cependant, le concept de la power-nap moderne, qui met l'accent sur une sieste courte et stratégiquement planifiée pour améliorer les performances cognitives et la productivité, est souvent attribué aux Japonais. Au Japon, la culture de la sieste est profondément enracinée, et le terme « inemuri », qui signifie littéralement « être présent alors qu'on dort », est largement accepté. Les Japonais ont adopté la power-nap comme une technique efficace pour augmenter leur efficacité au travail tout en évitant l'épuisement professionnel, ou « karoshi ».

Au fil du temps, la power-nap est devenue de plus en plus populaire dans le monde entier, en particulier dans les milieux professionnels où la performance et la concentration sont essentielles. De nombreuses entreprises, conscientes des avantages de la sieste sur la productivité et la créativité de leurs employés, ont mis en place des espaces de sieste ou encouragent activement leurs travailleurs à faire une pause pour se reposer.

Des études scientifiques ont également contribué à accroître la popularité de la power-nap en démontrant ses effets bénéfiques sur la mémoire, l'attention, la vigilance et l'humeur. De plus en plus de gens intègrent maintenant la power-nap dans leur routine quotidienne pour optimiser leur performance mentale et leur bien-être général.

La power-nap offre une multitude de bienfaits pour la santé mentale, physique et émotionnelle. Voici quelques-uns des avantages les plus significatifs associés à cette pratique :

Amélioration de la concentration : Faire une sieste brève peut aider à rafraîchir l'esprit et à améliorer la concentration. En prenant une pause de quelques minutes pour se reposer, les travailleurs peuvent recharger leurs batteries mentales et être plus alertes et productifs par la suite.

Augmentation de la productivité : Des études ont montré que la power-nap peut entraîner une augmentation significative de la productivité. En se reposant brièvement, les individus peuvent retrouver leur énergie et leur motivation, ce qui leur permet d'accomplir leurs tâches plus rapidement et plus efficacement.

Réduction du stress : La power-nap est un excellent moyen de réduire le stress et l'anxiété. En prenant quelques minutes pour se détendre et se reposer, les personnes peuvent diminuer leur niveau de stress et retrouver un sentiment de calme et de bien-être.

Amélioration de la mémoire : Des études ont montré que la sieste peut avoir un impact positif sur la mémoire et la fonction cognitive. En permettant au cerveau de se reposer et de consolider les informations, la power-nap peut améliorer la capacité de mémorisation et de traitement des informations.

Augmentation de la créativité : La sieste peut également stimuler la créativité en favorisant la réflexion et en permettant aux idées nouvelles de germer. En prenant du recul et en se détachant temporairement des problèmes, les individus peuvent découvrir de nouvelles perspectives et solutions innovantes.

Amélioration de l'humeur : La power-nap peut avoir un impact positif sur l'humeur en réduisant les sentiments de fatigue et d'irritabilité.

Pourquoi avons-nous du mal à lâcher prise ?

Il est tout à fait normal de constater que vos heures de sommeil se réduisent progressivement à mesure que vous vieillissez. En effet, à partir d'un certain âge, les besoins en sommeil diminuent, ce qui rend les grasses matinées de plus en plus rares. Cette évolution est principalement due à des changements dans votre chronobiologie, également connue sous le nom d'horloge interne.

Selon le Dr. Matthieu Hein, psychiatre spécialisé dans le sommeil à l'hôpital Erasme, les personnes âgées dorment généralement entre quatre et cinq heures par nuit, complétant parfois avec des siestes pendant la journée. Cette diminution du sommeil est une caractéristique naturelle du processus de vieillissement et elle est irréversible.

Le sommeil profond, crucial pour la consolidation de la mémoire et de l'apprentissage, diminue également avec l'âge. Avant l'âge de 25 ans, le cerveau continue de se développer et a besoin de beaucoup de sommeil profond. C'est pourquoi les enfants et les adolescents ont des besoins de sommeil plus importants, allant jusqu'à 16 heures par jour pour les nourrissons et de 10 à 12 heures pour les enfants.

Cependant, une fois que le cerveau a atteint sa maturité vers l'âge de 25-30 ans, la nécessité de sommeil profond diminue progressivement. À l'âge adulte, le cerveau a fini de s'imprégner de nouveaux apprentissages, ce qui signifie que moins d'heures de sommeil sont nécessaires pour consolider les informations.

Il est également important de noter que l'adolescence est une période particulière où les besoins de sommeil peuvent être perturbés. Les adolescents ont tendance à vouloir imiter les adultes et à adopter des horaires de sommeil irréguliers, notamment en veillant tard en semaine et en faisant des grasses matinées le week-end pour compenser. Cependant, cette technique ne permet pas de récupérer efficacement les heures de sommeil perdues pendant la semaine.

Au-delà de l'âge adulte, la capacité à dormir tard ou tôt dépend également de la chronobiologie individuelle de chaque personne. Certaines personnes ont naturellement tendance à se coucher et à se réveiller plus tard, tandis que d'autres sont des « gros dormeurs » capables de dormir jusqu'à 9, 10, voire 11 heures par nuit. À l'inverse, il y a les « petits dormeurs » qui se sentent reposés après seulement 4 ou 5 heures de sommeil. Cette variabilité est largement influencée par des facteurs génétiques, mais en moyenne, un adulte a besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit. Chacun est donc capable d'adapter son rythme de sommeil en fonction de ses besoins et de son état de fatigue.

Les contraintes sociales, telles que les obligations professionnelles ou familiales, jouent également un rôle important dans la régulation du sommeil chez les adultes. Malgré ces contraintes, la plupart des adultes parviennent à établir une routine de sommeil régulière. Par exemple, ils se réveillent à la même heure chaque jour de la semaine, même si leur horloge interne les réveille également à cette heure le week-end. En revanche, les enfants et les adolescents ont souvent plus de flexibilité dans leurs horaires de sommeil.

Si vous ressentez un coup de fatigue pendant la journée, une petite sieste peut être bénéfique, mais il est recommandé de ne pas dépasser 20 minutes. Des siestes plus longues risquent de perturber le sommeil nocturne en plongeant dans un sommeil plus profond. Même si les grasses matinées sont moins courantes chez les adultes, un sommeil de qualité pendant la nuit reste essentiel. Il est donc important d'écouter son corps et de se coucher plus tôt si la fatigue se fait sentir.

Si la fatigue persiste et affecte votre qualité de vie pendant plus d'un mois, des thérapies peuvent être envisagées. Il existe des solutions pour améliorer le sommeil sans nécessairement recourir à des traitements médicamenteux. En consultant un spécialiste du sommeil, il est possible de trouver des solutions adaptées à chaque individu pour favoriser un sommeil réparateur et de qualité.

Une nuit blanche peut avoir des conséquences considérables, que ce soit sur votre travail, votre capacité à vous concentrer ou sur vos interactions avec les autres personnes. Heureusement, il y a des mesures à court et à long terme que vous pouvez prendre pour améliorer votre sommeil.

Assurez-vous que votre chambre soit le plus sombre possible. Choisissez une bonne position de sommeil. La lumière réprime la production de mélatonine, une hormone que votre cerveau sécrète pour vous aider à vous endormir. Éliminer le plus de lumière possible permet de stimuler sa production pour vous permettre de trouver le sommeil.

Fermez vos volets ou vos rideaux pour bloquer les lumières de la circulation. Si c'est encore trop lumineux, vous pouvez porter un masque de sommeil (ou même poser un teeshirt sur vos yeux si vous n'avez pas de masque de sommeil).

Gardez la chambre fraiche, entre 16 et 19 °C. Tout comme les animaux qui entrent en hibernation, votre température corporelle diminue au moment de vous endormir. Un environnement frais peut aider votre corps à atteindre un état optimal pour le sommeil.
Si vous avez le contrôle de votre thermostat, veillez à ajuster la température à une valeur confortable et fraiche la nuit.

Si vous n'avez pas de climatisation ou si vous partagez votre logement avec une autre personne et que vous ne pouvez pas ajuster la température de votre chambre, essayez d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser des ventilateurs pour abaisser la température quand il fait trop chaud. S'il fait trop froid, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant ou une couverture supplémentaire pour vous réchauffer.

Prenez une petite collation. Manger avant de dormir peut affecter les gens de différentes façons, mais si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil à cause d'un petit creux, il vaut probablement mieux prendre une collation. Les aliments qui contiennent des glucides et du tryptophane, comme le pain de grain entier, la dinde et les bananes peuvent vous aider à trouver le sommeil.

Contentez-vous d'aliments légers. Les aliments épicés et acides peuvent causer des indigestions. Les aliments gras et copieux mettent plus de temps à être digérés et le travail que votre corps doit fournir pour les assimiler peut vous empêcher de trouver le sommeil. Tenez-vous loin des friandises avec du sucre ou de la caféine qui peuvent stimuler votre corps et vous garder éveillé(e).

En vous efforçant de suivre une routine de sommeil, vous entrainez efficacement votre corps et vous évitez les nuits à vous retourner dans votre lit.
Couchez-vous à la même heure chaque soir. Choisissez une heure à laquelle vous commencez à avoir sommeil naturellement. Réveillez-vous à la même heure tous les jours. Bien qu'il soit tentant de faire la grasse matinée les fins de semaine, vous risquez de perturber votre routine de sommeil et d'avoir du mal à vous endormir au bon moment.

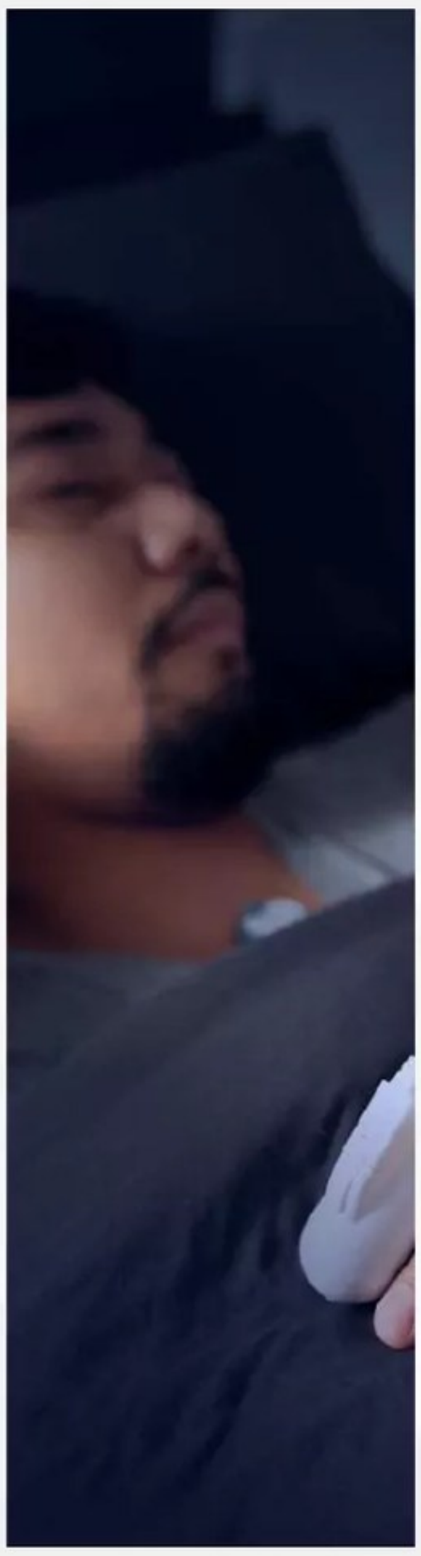
Vous n'avez besoin que de 20 à 30 minutes d'exercice quotidien pour voir un changement dans vos habitudes de sommeil. Même si les exercices vigoureux sont meilleurs, tout ce qui vous permet de vous lever et de bouger est un bon départ.
Choisissez une heure appropriée pour vous exercer. Si vous choisissez d'aller courir avant de vous coucher, il y a de fortes chances que vous soyez trop excité(e) pour trouver le sommeil. Accordez-vous quelques heures de détente avant d'essayer de vous endormir. Si vous avez un emploi du temps chargé, essayez de répartir vos exercices tout au long de la journée. Choisir de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur peut même être un bon moyen de s'exercer

Évitez la lumière vive. Les écrans de télévision, d'ordinateur ou de téléphone diffusent une lumière vive qui peut vous empêcher de trouver le sommeil. Peut-être que vous avez l'habitude de regarder la télé avant d'aller vous coucher ou peut-être que votre téléphone se charge sur la table de chevet et vous en profitez pour voir si vous n'avez reçu aucune notification. La lumière émise par ces appareils stimulera votre cerveau et perturbera le processus censé vous aider à vous endormir. Utilisez une montre-réveil plutôt que votre téléphone pour vous réveiller le matin et gardez votre téléphone hors de portée.

Évitez la caféine après 14 h. Les effets de la caféine restent perceptibles plusieurs heures après sa consommation. Vous pouvez boire une tasse de café le matin, mais essayez de vous en contenter. L'après-midi et en soirée, essayez de boire du lait ou du thé décaféiné plutôt que du café ou une boisson gazeuse.

Essayez de visualiser des scènes reposantes. Vous pouvez également essayer des techniques de méditation comme la visualisation de scènes reposantes. Remémorez-vous un endroit où vous vous sentez à l’aise comme une plage ou un coin paisible de votre enfance. Focalisez-vous uniquement sur cet endroit et imaginez un maximum de détails sensoriels.

Prenez un bain chaud. Vous avez probablement remarqué qu’il était reposant de prendre un bain chaud ou une douche chaude avant de se coucher. De plus, passer d’un bain chaud à une chambre fraiche abaisse la température corporelle et aide à trouver le sommeil. Assurez-vous que l’eau soit supérieure à 38 °C pour de meilleurs résultats. Une eau trop froide ne sera pas aussi efficace qu’une eau chaude. Les bains chauds sont ce qu’il y a de mieux pour se détendre, mais qu’il s’agisse d’un bain chaud ou d’une douche chaude, vous devez rester dans l’eau au moins 20 minutes.



Gardez votre chambre dans l'obscurité totale. Tamisez les lumières une heure avant de vous coucher et éteignez tous les plafonniers, toutes les veilleuses et toutes les lampes quand vous irez dormir. N'importe quelle lumière vive (pas seulement les écrans d'appareils électroniques) peut tromper votre corps et lui faire croire qu'il est encore trop tôt pour se coucher.

Si vous voulez lire ou écrire avant de vous coucher, utilisez une petite lampe de lecture plutôt qu'une lampe de bureau ou un plafonnier. Une lumière bleuâtre peut vous garder éveillé, d'où l'importance d'une ampoule qui diffuse une lumière chaude. Les ampoules qui diffusent une lumière rouge sont parfaites. Si vous avez une montre lumineuse, réduisez la luminosité de l'écran et éloignez-la du lit pour ne pas être tenté de regarder l'heure.

Minimisez les sources de distraction. Essayez de réduire au maximum les bruits pouvant être perçus dans la chambre. Si vous avez une vieille horloge de grand-mère qui fait tictac bruyamment chaque seconde et sonne toutes les heures et demie-heures en faisant un vacarme étourdissant, vendez-la, donnez-la, jetez-la... et achetez un réveil moderne qui ne fait du bruit que pour vous réveiller. Si vous vivez avec d'autres personnes, demandez-leur de baisser le volume de leur télévision, ordinateur (il existe des casques), musique... quand vous voulez dormir.

Positionnez vos oreillers de manière à garder votre corps aligné. Idéalement, vous devez dormir avec le cou en ligne droite avec les hanches. Placez un oreiller sous vos genoux pour garder vos hanches en position neutre. Si nécessaire, achetez de nouveaux oreillers ou de nouvelles taies pour être à l'aise et dormir droit.

Dormez sur le dos ou sur le côté. Ces positions conviennent bien à votre colonne vertébrale, et elles vous assurent un sommeil plus reposant. Dormir sur le dos garde également les voies respiratoires ouvertes, ce qui permet d'atténuer les symptômes de l'apnée du sommeil. Si l'apnée du sommeil vous empêche de bien dormir la nuit, demandez à votre médecin de vous prescrire un appareil à PPC.

Achetez un couvre-matelas et de nouveaux draps. Il est possible que votre surface de couchage vous empêche de trouver le sommeil. Si votre matelas est trop ferme, trop mou ou s'enfonce sous votre poids, retournez-le ou utilisez un couvre-matelas. Si vos draps ou couvertures sont rugueux et inconfortables, remplacez-les par des literies plus douces.

Pour économiser de l'argent, cherchez sur Internet ou dans les magasins de déstockage des produits haut de gamme à prix abordables.
Procurez-vous des draps comportant le plus possible de fils au cm^2. Plus les draps sont tissés finement, plus ils sont doux.

Lisez un livre. Lorsque vous avez du mal à dormir, rester au lit sans rien faire peut être stressant et vous maintenir éveillé. Si cela fait 20 minutes que vous vous retournez en cherchant où a bien pu passer le sommeil, prenez un livre ! Lire va vous distraire et vous fatiguer, surtout s'il est compliqué et inintéressant. Prenez un vrai livre, en papier, et non pas une liseuse ou votre tablette, car la luminosité d'une machine va vous maintenir éveillé(e).

Mangez des grains entiers ou des protéines. Vous ne devez pas manger de repas trop copieux avant le coucher. Vous devez également éviter de dormir le ventre vide. Si votre estomac qui gargouille vous garde éveillé, prenez un bol de céréales de grains entiers sans sucre, une poignée d'amandes non salées ou des biscuits de grains entiers avec du fromage.

Prenez un supplément. Comme une infusion à la camomille, un supplément à la camomille vous aidera à vous endormir plus vite. Vous pouvez également essayer la racine de valériane qui est l'un des remèdes à base de plante les plus anciens recommandés en cas d'insomnie. Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre un quelconque supplément à base de plante, plus particulièrement si vous prenez un médicament sur ordonnance.

La mélatonine est l'hormone qui déclenche le sommeil quand il commence à faire nuit. On connait peu de chose sur son utilisation à long terme, mais vous pouvez en prendre sans risque pendant un mois avant de vous coucher. On trouve également de la mélanine dans les bananes, l'avoine, l'ananas, les oranges, les tomates et les cerises. Comme pour les remèdes à base de plante, vous devez demander l'avis de votre médecin avant de prendre des suppléments à base de mélanine.

Adoptez une routine de sommeil régulière. Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours pour que votre corps sache à quel moment il doit se préparer à dormir. Efforcez-vous d'être dans votre lit à la même heure toutes les nuits et réglez un réveil à la même heure tous les matins, même pendant les fins de semaine !

Évitez les appareils électroniques avant le coucher. Une heure avant de vous coucher, éteignez tous vos appareils électroniques. Les ordinateurs portables, les téléphones, les tablettes ou la télévision peuvent vous empêcher de trouver le sommeil. Si vous n'arrivez pas à dormir, tenez-vous loin des appareils électroniques avec un écran lumineux une heure avant de vous coucher.

En plus de la lumière vive des écrans, les réseaux sociaux peuvent stresser et augmenter le niveau d'anxiété. Évitez Facebook, Twitter, Instagram, les emails, les messages textes et tout autre réseau social au moins une heure avant de vous coucher. Si vous devez vraiment regarder un écran avant de vous coucher, utilisez la luminosité la plus basse possible.

Dinez plus tôt. Un repas copieux juste avant de dormir peut causer une hausse du taux de sucre et un appareil digestif tournant à plein régime vous empêchera d'être à l'aise. Essayez de diner au moins 3 heures avant de vous coucher. Évitez les aliments épicés et tout ce qui peut irriter votre estomac, notamment au diner.

Évitez les siestes. En cas d’intense fatigue et de longue journée de travail, faire la sieste est extrêmement tentant. Et pourtant, cela affecte le cycle de sommeil et empêche de dormir plus vite la nuit. Si vous devez vraiment faire la sieste, faites-le tôt dans la journée et pendant pas plus de 20 minutes.

Discutez avec votre médecin. Si votre insomnie gêne votre productivité ou vous déprime, rendez-vous chez un médecin. Si vous prenez des médicaments, demandez-lui s’ils peuvent nuire à votre sommeil et s’il existe des solutions.

Gardez la chambre fraiche, entre 16 et 19 °C. Tout comme les animaux qui entrent en hibernation, votre température corporelle diminue au moment de vous endormir. Un environnement frais peut aider votre corps à atteindre un état optimal pour le sommeil. Si vous avez le contrôle de votre thermostat, veillez à ajuster la température à une valeur confortable et fraiche la nuit. Si vous n'avez pas de climatisation ou si vous partagez votre logement avec une autre personne et que vous ne pouvez pas ajuster la température de votre chambre, essayez d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser des ventilateurs pour abaisser la température quand il fait trop chaud. S'il fait trop froid, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant ou une couverture supplémentaire pour vous réchauffer.

Éliminez la pollution sonore. Le trafic, les voisins bruyants, les partenaires qui ronflent et les chiens qui aboient comptent parmi les choses que vous ne pouvez pas contrôler, mais qui peuvent vous réveiller. Pour les éliminer, essayez de porter des bouchons d'oreille ou de les étouffer avec un autre son plus apaisant.

Allumez un ventilateur, une machine à bruit ou une radio réglée entre 2 stations pour créer du bruit blanc. Le bruit blanc est un son monotone et constant qui masquera efficacement les bruits qui stimulent le cerveau et perturbent le sommeil. Vous pouvez par exemple écouter un enregistrement de bruit blanc.

Si vous n'avez pas de ventilateur ou de machine à bruit, sachez qu'il existe de nombreuses applications pour téléphone que vous pouvez télécharger qui proposent des sons de chutes d'eau, d'orage ou de vagues pour favoriser le sommeil.

En vous efforçant de suivre une routine de sommeil, vous entrainez efficacement votre corps et vous évitez les nuits à vous retourner dans votre lit. Couchez-vous à la même heure chaque soir. Choisissez une heure à laquelle vous commencez à avoir sommeil naturellement.

Auto-actu : vroum-vroum !

Lamborghini : La Folie des Supercars de Luxe

Dans le monde scintillant de l'automobile de luxe, quelques noms se détachent avec une aura presque mythique. Parmi eux, Lamborghini occupe une place de choix. Depuis sa création en 1963 par Ferruccio Lamborghini, la marque italienne s'est imposée comme le symbole ultime de la puissance, de la vitesse et de l'exclusivité. Aujourd'hui, la folie des Lamborghinis continue de s'emparer des passionnés de voitures de luxe, propulsant la marque à de nouveaux sommets d'admiration et de désir.

Une Histoire de Rébellion

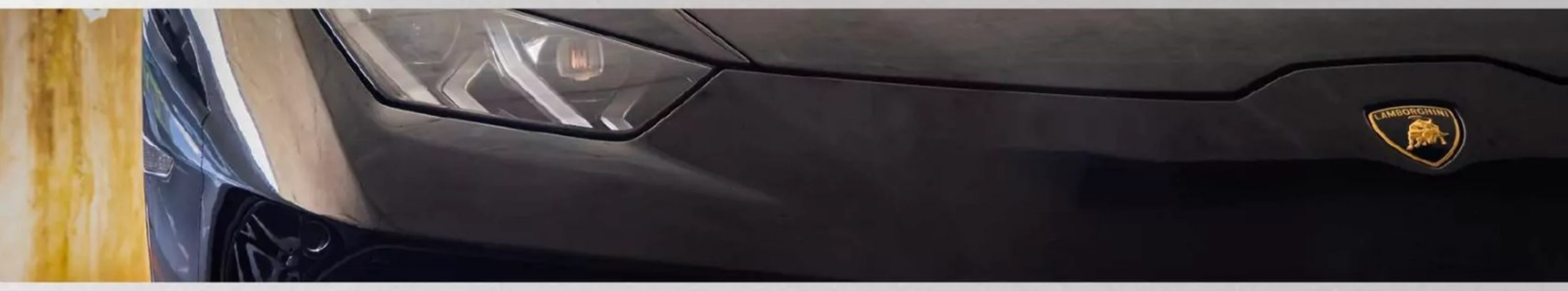
L'histoire de Lamborghini commence comme une rébellion. Ferruccio Lamborghini, industriel de talent et passionné de mécanique, était insatisfait de ses Ferrari. Il décida de créer sa propre marque pour rivaliser avec les meilleures voitures de sport du monde. En lançant Lamborghini, Ferruccio n'a pas seulement défié les conventions automobiles ; il a aussi redéfini ce que devait être une supercar.

Le premier modèle, la Lamborghini 350 GT, fut un succès immédiat. Cependant, c'est la Lamborghini Miura, lancée en 1966, qui a véritablement révolutionné le marché. Avec son design audacieux et son moteur V12 en position centrale arrière, la Miura est rapidement devenue la voiture de rêve par excellence, établissant Lamborghini comme un acteur incontournable dans le monde des supercars.

L'Évolution de la Légende

Au fil des décennies, Lamborghini a continué à innover et à repousser les limites de l'ingénierie automobile. Des modèles emblématiques comme la Countach, avec ses portes en élytre et son design futuriste, ou la Diablo, première Lamborghini à dépasser les 320 km/h, ont marqué les esprits et renforcé la réputation de la marque. L'arrivée de la Murciélago en 2001, suivie par l'Aventador en 2011, a consolidé la position de Lamborghini au sommet de l'industrie des supercars. Ces modèles, équipés de moteurs V12 surpuissants et d'une technologie de pointe, continuent de fasciner les amateurs de voitures de luxe à travers le monde.

Elles marquent les esprits



Une Folie Contemporaine

Aujourd'hui, la folie des Lamborghinis est plus intense que jamais. La marque a su s'adapter aux attentes de sa clientèle tout en conservant son esprit rebelle et innovant. L'introduction de l'Urus en 2018, premier SUV de Lamborghini, en est la preuve. Ce modèle combine la performance d'une supercar avec la polyvalence d'un SUV, ouvrant la marque à un nouveau segment de marché.
Les éditions limitées comme la Centenario, la Sian et la Veneno exacerbent cette frénésie en offrant des niveaux d'exclusivité et de performance encore jamais vus. Chaque lancement est attendu avec une anticipation fébrile, et les collectionneurs sont prêts à débourser des sommes astronomiques pour posséder un morceau de l'histoire de Lamborghini.

Une Influence Culturelle

La Lamborghini n'est pas seulement une voiture ; c'est un symbole culturel. Présente dans les clips de musique, les films, et exposée dans les musées, elle incarne le luxe, la vitesse et l'innovation. Des stars comme Kanye West, Cristiano Ronaldo, et Justin Bieber affichent fièrement leurs Lamborghinis, renforçant l'image de la marque auprès des jeunes générations. Cette influence se manifeste également dans la communauté des passionnés de tuning et des courses de dragster. Les Lamborghini modifiées pour des performances extrêmes ou pour des looks excentriques sont courantes, montrant la polyvalence et l'attrait universel de ces machines.

Le Futur de Lamborghini

Alors que l'industrie automobile se tourne vers l'électrification et la durabilité, Lamborghini s'adapte. La marque a déjà annoncé l'hybridation de ses modèles phares et travaille sur une hypercar entièrement électrique. Cependant, Lamborghini promet de conserver l'âme de ses véhicules, combinant la technologie moderne avec le caractère brut et passionné qui a toujours défini la marque.

Luxe (dé)janté

La première voiture électrique de Ferrari coûtera plus de 500 000 euros, selon une source

La première voiture électrique de Ferrari coûtera au moins 500 000 euros, a révélé une source informée à Reuters, alors que le prestigieux constructeur automobile se prépare à ouvrir une nouvelle usine dédiée à ce modèle. Cette initiative pourrait augmenter la production du groupe d'un tiers.

Ferrari, renommée pour ses moteurs à essence puissants, prévoit de lancer son premier véhicule électrique d'ici la fin de l'année prochaine. Le prix annoncé témoigne de la confiance de la marque italienne dans le fait que les conducteurs ultra-riches seront réceptifs, même si les constructeurs grand public réduisent les prix des véhicules électriques (VE) en raison d'une baisse de la demande.

Ce tarif, qui n'inclut pas les options et personnalisations généralement ajoutées, augmentant le prix de 15 à 20 %, dépasse largement le prix de vente moyen d'environ 350 000 euros, suppléments compris, pour une Ferrari au cours du premier trimestre de cette année, et celui de nombreux VE de luxe concurrents.

Dans un segment moins exclusif, la Porsche Taycan électrique commence à environ 100 000 euros.

Ferrari n'a pas répondu aux sollicitations concernant le prix de son premier véhicule électrique, ni sur les détails de la nouvelle usine qui sera inaugurée vendredi à Maranello, dans le nord de l'Italie.

Cette usine - surnommée e-building - représente une avancée ambitieuse pour la société, qui a livré moins de 14 000 voitures l'année dernière. Elle devrait permettre d'augmenter la capacité de production à environ 20 000 unités, a précisé la source sous couvert d'anonymat. L'exclusivité est essentielle à la réputation de Ferrari, ainsi qu'à ses prix élevés, et toute augmentation de la production comporte donc des risques.

Cependant, Ferrari a démontré avec le lancement de son SUV Purosangue en 2022 qu'elle pouvait réussir à diversifier sa gamme au-delà des traditionnelles voitures de sport à deux places et des grand tourisme.

"Il y a une demande croissante pour les Ferrari, et ils ont la possibilité de répondre à une partie de cette demande sans compromettre l'exclusivité", a déclaré Fabio Caldato, gestionnaire de portefeuille chez AcomeA SGR, détenteur d'actions Ferrari.

Les listes d'attente pour certains modèles peuvent atteindre deux ans. "Ce délai ne se raccourcit pas. Être sur la liste d'attente est en soi un symbole de statut", a ajouté M. Caldato, notant une augmentation des clients fortunés potentiels dans les marchés émergents tels que l'Inde et le Moyen-Orient.

Innovation de tailles et de poids ?

Elle sera pleinement opérationnelle d'ici trois à quatre mois, selon la source...

La nouvelle usine de Maranello offrira à Ferrari une ligne d'assemblage supplémentaire pour produire des voitures à essence, hybrides, ainsi que le nouveau véhicule électrique, et des composants pour les hybrides et les véhicules électriques. Un deuxième modèle de véhicule électrique est également en développement, bien que ce processus soit encore à ses débuts. L'entreprise pourrait ne pas viser une augmentation immédiate de la production totale à 20 000 véhicules par an, du moins à court terme. Le PDG Benedetto Vigna a informé les actionnaires de Ferrari en avril que "l'usine ultramoderne nous offrira une flexibilité et une capacité technique supérieures à nos besoins pour les années à venir".

Toute augmentation de la production serait accompagnée d'une augmentation du nombre de modèles, car Ferrari maintiendrait sa politique de limiter la production de chaque modèle, quel que soit son succès, a ajouté la source. Lamborghini, son concurrent, prévoit de lancer son premier modèle de véhicule électrique en 2028. Son PDG, Stephan Winkelmann, a déclaré à Reuters qu'il est plus crucial d'avoir le bon produit que d'être le premier sur le marché.

Andrea Balloni, analyste chez Mediobanca, a mentionné qu'il s'attendait à ce que le nouveau véhicule électrique de Ferrari ait un prix élevé pour aider à préserver les marges, en compensant le coût de développement de la nouvelle technologie entièrement électrique et l'augmentation des pièces provenant de l'extérieur. "Je m'attends à ce que le nouveau véhicule électrique soit un modèle de niche, représentant un peu plus de 10 % des ventes annuelles", a déclaré M. Balloni, ajoutant que les principaux clients de Ferrari préféraient toujours les modèles à essence.

La Transition Électrique des Voitures de Luxe : Une Révolution Silencieuse

Le monde de l'automobile est en pleine mutation, et les voitures de luxe ne sont pas en reste. Les constructeurs de prestige comme Ferrari, Lamborghini, Porsche, et Bentley, connus pour leurs moteurs rugissants et leurs performances inégalées, se tournent désormais vers l'électrique. Cette transition, autrefois impensable, devient aujourd'hui une réalité incontournable, façonnée par des exigences environnementales croissantes et des avancées technologiques spectaculaires.

Une Transformation Impérative
Les raisons de ce virage vers l'électrique sont multiples. Premièrement, les régulations environnementales deviennent de plus en plus strictes à travers le monde. Les normes d'émissions, en particulier en Europe et en Chine, obligent les constructeurs à repenser leurs motorisations pour réduire leur impact carbone. Deuxièmement, les attentes des consommateurs évoluent. Les clients de voitures de luxe, tout en appréciant la performance et le design, souhaitent de plus en plus des véhicules respectueux de l'environnement.

Ferrari et l'Électrique
Ferrari, l'icône des voitures de sport, a récemment annoncé son premier modèle électrique, prévu pour 2025. Ce véhicule, dont le prix commencera à 500 000 euros, promet de conserver l'ADN de la marque tout en offrant une nouvelle expérience de conduite silencieuse et puissante. Ferrari prévoit également d'ouvrir une nouvelle usine à Maranello pour répondre à cette demande croissante et développer des composants électriques et hybrides.

Lamborghini et la Patience Stratégique
Lamborghini, autre géant de la performance, adopte une approche plus prudente. Stephan Winkelmann, PDG de Lamborghini, a déclaré que le premier modèle électrique de la marque ne serait pas commercialisé avant 2028. Pour Lamborghini, il est crucial d'attendre que la technologie soit suffisamment mature pour garantir que leurs véhicules électriques offrent la même exaltation et la même exclusivité que leurs modèles traditionnels.

Porsche et l'Innovation
Porsche, qui a déjà marqué des points avec son Taycan entièrement électrique, montre la voie à suivre. Le Taycan, lancé en 2019, a prouvé qu'une voiture électrique pouvait être à la fois écologique et incroyablement performante. Porsche continue d'investir massivement dans l'électrification de sa gamme, avec des plans pour que plus de 80% de ses véhicules vendus soient électriques d'ici 2030.

Bentley et le Luxe Vert
Bentley, célèbre pour ses voitures de grand tourisme luxueuses, s'est engagé à devenir une marque entièrement électrique d'ici 2030. Le constructeur britannique a dévoilé sa stratégie "Beyond100", qui vise à transformer Bentley en leader de la mobilité de luxe durable. Les futurs modèles électriques de Bentley promettent de combiner l'élégance traditionnelle de la marque avec une technologie de pointe.

Les Défis de l'Électrification
Malgré l'enthousiasme et les investissements, les constructeurs de voitures de luxe font face à des défis significatifs dans leur transition vers l'électrique. Le premier défi est celui de la performance. Les véhicules électriques doivent rivaliser avec les puissants moteurs à combustion qui ont fait la renommée de ces marques. Cela nécessite des innovations en matière de batterie, de gestion thermique et de récupération d'énergie.
Le deuxième défi est l'exclusivité. Les voitures de luxe se distinguent par leur rareté et leur personnalisation. Les constructeurs doivent trouver un équilibre entre l'augmentation de la production pour répondre à la demande et la préservation de l'aura d'exclusivité de leurs véhicules.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

UNE HISTOIRE DE PASSION

Son premier fan

Anna déambulait derrière son caddie dans l'allée des produits capillaires d'un grand magasin. Dans l'allée centrale qui sépare les rayons, elle sentit des regards se poser sur elle. Elle pensa à s'enfoncer dans une autre allée pour s'éloigner et chercher un employé pour l'aider en cas d'attaque.

Mais avant qu'elle ne puisse disparaître, une voix grave se fit entendre : « Madame, madame, excusez-moi, mais… »

Elle s'arrêta et resserra les épaules. Elle savait qu'elle n'avait rien fait tomber et qu'elle n'avait pas oublié son téléphone. Aucun morceau de papier toilette n'était collé à sa chaussure. Une roue du caddie était bancale, mais un caddie a-t-il jamais eu quatre bonnes roues ?

Anna respira et afficha un sourire poliment factice. Elle saisit une bouteille de shampoing pour se défendre contre cet homme.

Elle se retourna vers lui : « Oui ? »

C'était un homme grand et large. Ses yeux sombres indiquaient qu'il était simple d'esprit. Pourtant, son comportement était empreint de douceur.

« Ne vous méprenez pas, madame, s'il vous plaît. »
Ses mains charnues s'agrippaient fermement à la poignée de son caddie. Elles la serraient, la relâchaient, puis la serraient à nouveau. Il semblait loin de sa zone de confort.

« HUM, EST-CE QUE VOUS AVEZ UNE PAGE ONLYFANS ? »

Elle répliqua quand même sévèrement. « Oui, d'accord. Qu'est-ce qu'il y a ? »

« Hum, est-ce que vous avez une page OnlyFans ? »

« Une page Only quoi ? » demanda-t-elle d'un ton tranchant.

Il recula instinctivement son chariot. Le chariot heurta son tibia. La distance devenait son moyen de défense contre une femme potentiellement en colère.

« OnlyFans. C'est une sorte de média social. Une plateforme, comme on dit. »

« Moi ? » L'une de ses mains tenait la bouteille de shampooing et l'autre se pressait contre sa hanche large et charnue.

« Je me posais la question parce que… » Il caressa sa barbe brune et plongea son regard dans le sien. Il commença alors à se tirer l'oreille, comme pour tenter de relancer sa déclaration.

« Tu parles à la mauvaise personne, mec. » Elle se moquait. Elle reposa brutalement le shampoing et poussa son chariot vers l'avant avec sa roue grinçante.

« Je ne voulais pas te contrarier. Je suis désolée si je l'ai fait. Mais tu es parfaite pour ça. Tu es magnifique. »

Elle accéléra le pas, sa voix devenant plus douce et plus lointaine.

« C'est un compliment, même si ça n'en a pas l'air. » Sa voix se brisa.

Il se gronda lui-même. « Je savais que je n'aurais pas dû dire ça. Pourquoi je fais des choses comme ça ? Stupide, stupide, stupide. »

En l'entendant, elle se sentit sincèrement désolée pour ce jeune homme. Mais dans le même temps, elle se dit qu'il avait eu tort de faire ce qu'il avait fait, même si c'était purement innocent et de son point de vue, élogieux.

Scannant ses articles à la caisse, Anna restait à proximité des employés en gilet bleu et de la sortie.

Elle ne recroisa pas le grand jeune homme. Mais son commentaire ne quittait pas son esprit. Un homme voulait-il la regarder ? La trouvait-il belle ?

Anna sentit ses cuisses blobloter alors qu'elle sortait du magasin. Ses fesses bougeaient.

“

PAROLE DE MAÎTRE

Ses seins étaient gros et proportionnés à la partie inférieure de son corps. Elle aimait ses cheveux. Elle était satisfaite de son sourire et de ses yeux. C’était ce qu’il y avait de beau chez elle. Son visage chaleureux faisait changer l’attitude des gens.

Cependant, ce grand gaillard l’avait d’abord vue de dos. Ses hanches. Ses fesses. Pas son visage, et il avait eu l’air de penser que le bas de son corps était parfait pour les médias sociaux. Étrange.

Sur l’ordinateur de la maison, elle explora le site OnlyFans. Elle parcourut les profils de stars du porno et de femmes aux corps parfaitement faux. Les étudiantes, avec leurs jeunes corps moulés, avaient des abonnés. Il était intéressant de noter qu’il y avait de nombreux profils de filles qui ne se faisaient pas refaire les seins, qui n’avaient pas d’injections dans les lèvres ou qui n’avaient pas subi d’autres améliorations corporelles.

Les mères, elles aussi, avaient beaucoup d’adeptes, tout comme les épouses – femmes du quotidien, les trentenaires et même les quadragénaires.

Elle s’étira le cou, un peu excitée par le simplet et la nudité observée en ligne. Elle attrapa son téléphone et se rendit dans sa chambre. Elle ferma la porte à clé pour se prémunir contre les interruptions ou les intrusions.

”

Dans le tiroir d'une commode, elle sortit un string qu'elle ne portait pas souvent – rarement. En fait, elle ne l'avait porté qu'une seule fois. Il était imprimé léopard, mais elle savait que l'imprimé n'avait pas vraiment d'importance. La ficelle se perdrait au fond de son cul.

Elle fit passer le string sur ses cuisses et le mit en place, faisant claquer le tissu serré contre cette chair qu'elle n'aimait pas. Elle posa son téléphone à la verticale, ouvrit l'appareil photo et commença à se prendre en photo, pour elle.

En regardant les images, elle ne voyait que des défauts. Elle effaça les photos une à une, immédiatement, puis vida la corbeille du téléphone pour faire disparaître toutes les preuves. Elle rangea le string dans son tiroir et le referma.
Quelques jours plus tard, Anna et son amie Danni se détendaient dans un salon de manucure où elles se faisaient faire une pédicure.
« Oh, Danni », dit Anna en tapotant la main de Danni, « tu ne croirais pas ce qui m'est arrivé au supermarché. » Elle se tapa le front avec le dos de la main.

« Un crétin m'a demandé si j'avais un site OnlyFans. Moi ! Il est sorti de nulle part. Je ne savais pas si c'était une blague, une mauvaise blague ou quoi que ce soit d'autre. » Elle rit de l'absurdité de la situation. Pourtant, au fond d'elle-même, le compliment l'avait touchée.

Danni poussa un petit rire. « Il était beau ? Sexy ? »

Anna se redressa sur sa chaise, faisant déborder un petit peu d'eau de la bassine. « C'est ce que tu me demandes en premier : s'il était sexy ? Je n'arrive pas à te croire parfois. »

« Désolée. Mais si un mec sexy me disait ça, j'adorerais ça. »

« Oui, mais toi tu es tonique et musclée, tu te maintiens en forme pour ton travail d'adjointe du shérif. Mais moi ? Je n'ai pas pu prendre ce qu'il a dit pour autre chose qu'une blague. » Elle se renfonça dans son fauteuil. « La terre tremble sous moi quand je marche. »

Les yeux de Danni se refermèrent et elle semblait apaisée. « Est-ce que… tu as regardé OnlyFans ? »

Anna ne répondit pas directement. « La situation était tellement absurde. Qu'il m'arrête dans le magasin pour me demander ça. Est-ce que je suis une star du porno, en gros, c'est la question qu'il m'a posée. »

« Tu as regardé le site ? »

Elle murmura sa réponse. « Juste un coup d'œil. J'étais obligée. Je ne savais même pas ce qu'était OnlyFans. »

« C'est un site très populaire. Les hommes paieront pour toi. Je veux dire pour toi, Anna. »

« Eh bien… »
Danni resta immobile.
« J'y ai pensé. »

Anna sursauta. « Quoi, sérieusement ? Tu as pensé à OnlyFans ? Prendre des photos et les vendre ? »
« Je veux dire, ça m'a traversé l'esprit quelques fois. Je ne le ferai jamais, non. À cause de mon travail de lieutenant, je ne le ferai pas. Non. »

Anna bougea à nouveau, éloignant involontairement ses pieds de la pédicure qui s'occupait de son pied droit.

« Jusqu'où es-tu allée ? »

« J'ai déjà pris des photos de moi. Presque nue. Pas nue. Dans un beau maillot de bain. En string. Tu ne l'as jamais fait ? »

« Jamais ! Je ne pouvais pas… » Elle s'arrêta sur ses mots. « Eh bien, je les ai immédiatement effacées. J'étais trop gênée. »

« Les hommes apprécieraient de te voir. Tous les hommes ne sont pas attirés par les top-modèles ou les stars du porno. »

« Vraiment ? Moi ? »

« Hé, je travaille avec des hommes au bureau du shérif. Ils parlent. Ils sont crus et sans filtre. Dans la rue, les hommes sont les mêmes. Ils aiment les femmes et le sexe. Donne-leur de l'espoir – une lueur d'espoir – et les hommes t'aimeront ! Ils t'aimeront longtemps. »

Anna gardait le silence, surprise par Danni.

Danni jetta un coup d'œil à son amie, confuse. « Tu pourrais commencer quelque chose et ne pas montrer ton visage. Nue jusqu'au cou. » Danni sourit et retourna à son état de relaxation dans le salon.

Cette idée intrigua étrangement Anna. Les hommes aiment les femmes. Toutes les femmes.

Danni interrompit les pensées d'Anna.

« Si tu le faisais, tu as déjà pensé au nom que tu utiliserais ? Quelque chose d'unique, d'accrocheur, une sorte de 'nom de plume', comme celui qu'utilisent les auteurs. »

Anna rejeta l'idée : « Non. »

« Moi, je serais 'Kelli Tois'. Je joue avec toutes sortes de jouets. Tu comprends ? » Elle rit. Bientôt, Anna la rejoignit, d'abord timidement, puis elle s'habitua à l'idée de trouver un pseudo et à celle d'être en ligne.

« Un nom, hmm. » Anna augmenta les vibrations de son fauteuil.
« Tu réfléchis déjà. Tu pourrais être Eve, la première de toutes les femmes avec tes superbes seins. Ou Dé-luxueux ou … »

Anna s'esclaffa. « Hipster ou Biggie Bigs. »

« Anna Banana. »

« Dés de jambon. Raclette. »

« Il ne faut pas que le nom soit négatif. 'Dés de jambon' ? Changeons le regard que tu portes sur ton corps et sur qui tu es. »

« J'ai toujours détesté mon poids et ma silhouette. »

« On est toutes passées par là. Quelle mère n'a jamais critiqué le corps de sa fille ? Nous devons accepter ce dont nous héritons. Tenter de le faire, du moins. »

Anna resta silencieuse. Mais un nom lui restait en tête.

« Anna Banana, hein. »

« Dé-luxueux. »

« Anna Banana. »

Danni acquiesça. « Anna Banana. »

Plus tard dans la soirée, une fois seule, Anna s'inscrivit sur le site OnlyFans. À sa grande surprise, elle fit défiler les profils et trouva de jolies photos. Elle cria soudain.

Elle appela immédiatement son amie. Dès que Danni répondit – avant même qu'elle ait pu dire bonjour – Anna lui avait déversé son torrent de paroles.

« Je n'en reviens pas. Tu es mauvaise ! Tellement, tellement mauvaise. Tu me dis 'non, jamais, pas moi' et je tombe là-dessus… »

« Anna, attends, qu'est-ce que tu racontes ? »

« Kelli Tois ! » cria-t-elle dans le téléphone. « Kelli Tois ! »

L'autre bout du fil restait silencieux.

« Tu es inscrite sur ce site ! Tu ne me l'as jamais dit. Tu m'as menti aujourd'hui au salon. Tu as seulement 'pensé' à le faire ? Tu es sur ce site – nue – depuis des mois déjà ! »

Danni répondit avec la voix d'une petite souris. « Je suis désolée. Je n'étais pas sûre de ce que tu penserais. »

Anna soupira sa déception et sa confusion. Elle se sentait vexée que son amie ne lui ait pas confié un tel secret.

« Tu aurais dû m'en parler », dit Anna. « Je suis très surprise que tu ne l'aies jamais fait. »

« Personne ne sait que c'est moi », dit-elle avant d'ajouter rapidement : « Et ce n'est qu'une autre source d'argent. De l'argent pour s'amuser. Rien d'important. J'économise pour un voyage à Hawaï. »

« Kelli Tois ». Anna murmura ce nom en pensant au secret qui venait d'être révélé. Une nouvelle facette de Danni. « Tu es Kelli Tois. Je suis choquée, complètement choquée. Je ne sais pas… les mots me manquent. »

Danni resta silencieuse au téléphone jusqu'à ce qu'elle se mette à glousser. Bientôt, elle ne put plus contrôler son rire.

« Je suis si heureuse que tu le saches maintenant. J'ai eu beaucoup de mal à garder le silence et je n'avais personne avec qui en parler. »
Danni soupira au téléphone. « Ce type du magasin, si seulement je pouvais le remercier ! Il a été déterminant pour moi. Je peux maintenant parler de Kelli Tois. »
« Kelli Tois. Et tu joues avec toutes sortes de jouets ! Incroyable ! »
« Oui, oui, je joue avec toutes sortes de jouets. Toutes sortes de jouets. »

Anna sentait qu'un poids énorme venait de tomber des épaules de Danni. Elle était libérée comme d'une paire de menottes. Danni se mit à à parler d'une voix plus légère, plus fluide.

« Ce site est très amusant. Excitant, vraiment. Et les hommes m'adorent, m'adorent, m'adorent. Les commentaires que je reçois sont meilleurs que tous ceux que j'ai reçus dans la vie réelle. »

« C’est parce que ce n’est pas la vraie vie, Danni. Tout est faux. Les médias sociaux sont faux. »
« Bien sûr, et je me le rappelle régulièrement. Mon travail de jour au bureau du shérif est ma vraie vie. Mais l’argent – oui, l’argent – est réel. Il est vert, bébé. Je te le promets, et je te promets que les hommes baveront sur toi. »
Anna se moqua de cette idée.
« Ne te moque pas avant d’avoir essayé. Viens chez moi. Je t’emmènerai dans mon studio et je te ferai visiter. »
« Ton studio porno ? Où se trouve ce studio ? »
« Eh bien, il ne s’agit que de mon sous-sol, mais j’aime imaginer que je vais dans un endroit excitant. »

« Je n’y crois pas c’est merveilleux ! » chanta Anna de façon dramatique.
« Tu as trop regardé Disney ! Viens chez moi. On va réaliser notre propre film ! »
Une heure plus tard, Danni agrippait la poignée de la porte du sous-sol, sans l’ouvrir. « Tu es sûre que tu ne vas pas me considérer comme une déviante ou te moquer de moi ? »

La suite au prochain numéro !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE S'APPELLE CARA MELL

TÊTE DE CHIEN

VINCENT BRUGEAS (AUTEUR, SCÉNARIO) RONAN TOULHOAT (AUTEUR, DESSIN)
YOANN GUILLO (AUTEUR, COULEURS)
ÉDITÉ AUX MERVEILLEUSES ÉDITIONS DARGAUD

Lors d'un tournoi, en se promenant parmi les tentes, Paulin entend, par hasard, une phrase bien inquiétante : « La donzelle mourra sur la lice ». Or, de donzelle sur la lice, il n'y en a qu'une : Jehan. Se pourrait-il que son secret ait été découvert ? La vie de la jeune femme serait-elle en danger ? Il est vrai que, depuis quelques temps, elle se montre de plus en plus imprudente…

Affolé, Paulin court rejoindre Jehan et Josselin pour les prévenir et, en chemin, il se heurte au Noirci. De leur côté, nos deux chevaliers ont été défiés par Gaucher de Joigny. Ce dernier pense qu'ils sont de mèche avec le Noirci et que leurs combats lors du dernier tournoi étaient truqués. En échange du silence de Gaucher, Jehan et Josselin doivent se coucher lors du duel à venir : même si l'accusation est fausse, elle pourrait faire de Jehan une cible et finir par trahir sa véritable identité… Nos héros peuvent-ils se le permettre ?

JOSSELIN M'EN VEUT.

OH, IL TENTE BIEN DE LE CACHER, MAIS JE LE SAIS.

NOUS NOUS ENTRAÎNONS PLUS RAREMENT ENSEMBLE, ET IL BOUDE SOUVENT DANS SON COIN.

IL RUMINE TOUJOURS CETTE HISTOIRE DU TOURNOI DE JOIGNY... QUE VOULAIT-IL QUE JE FASSE ? ET, SURTOUT, QU'EST-CE QUE J'AURAIS BIEN PU FAIRE ?

LE CHEVALIER NOIRCI POUVAIT RÉVÉLER MON SECRET... ET PUIS, DE SON CÔTÉ, GAUCHER NE M'INSPIRAIT RIEN DE BON. APRÈS TOUT, PERSONNE N'EST MORT, ET NOUS AVONS MÊME REÇU ASSEZ D'ARGENT POUR TERMINER LA SAISON SANS AVOIR À MENDIER.

LE TOURNOI DE VERVINS EST LE DERNIER DES BEAUX JOURS. JE VAIS DEVOIR RETOURNER SUR MES TERRES ET RETROUVER MON PÈRE. ET JOSSELIN ? VA-T-IL ME SUIVRE ? A-T-IL UN ENDROIT OÙ PASSER L'HIVER ? IL NE ME DIT JAMAIS RIEN SUR SA FAMILLE.

ALLONS-NOUS EN RESTER LÀ ? DEUX MOIS ENSEMBLE, ET PUIS PLUS RIEN ?

AH!! CHAROGNE!!!

C'EST CE QUE TU VOULAIS!!

TU NE POUVAIS PAS T'EN EMPÊCHER, HEIN, REJETON DU MALIN !

ENCORE UNE FOIS, C'EST RATÉ !!!

RFLL!

RFLLHLL

OH, MAIS MOI AUSSI, JE T'AI À L'ŒIL, ARISTOTE !!

MÉFIE-TOI DE CELUI-CI ! C'EST UN DESTRIER, ET IL A ÉTÉ DRESSÉ POUR ÊTRE UNE VRAIE SALETÉ !

CELA FAIT DEUX MOIS QU'IL ESSAYE DE ME MORDRE LES DOIGTS, MAIS J'AI TOUJOURS ÉTÉ PLUS VIF QUE LUI.

ELLE, PAR CONTRE, C'EST UNE PRINCESSE ! ET JE COMPTE SUR TOI POUR LA CHOUCHOUTER !

OH OUI !
C'EST QUI, LA PLUS JOLIE ?
HEIN ? C'EST QUI ?
BAH OUI, C'EST MA BIQUETTE !

VOUS L'AVEZ APPELÉE "BIQUETTE" ?
C'EST UNE MULE...

EUH, OUI...
AU DÉBUT, C'ÉTAIT POUR ME MOQUER, MAIS ELLE AIME BIEN, ALORS...

ENFIN, TIENS :
ÇA, C'EST POUR TOI.
TU EN AURAS UNE DE PLUS SI TU ME PROMETS DE BIEN T'OCCUPER DE MES QUATRE MONTURES...

OUI, MÊME D'ARISTOTE ! MESSIRE JOSSELIN VA AVOIR BESOIN DE LUI POUR LE GRAND TOURNOI !

JE PROMETS, MESSIRE !

"MESSIRE"...
OUI, SI TU FAIS DU BON TRAVAIL, JE TE DONNERAI MÊME QUELQUES CONSEILS POUR T'AIDER À DEVENIR ÉCUYER COMME MOI.

POUR DE VRAI ?

OH, OUI, POUR DE VRAI !

HAHAHAHA !!
T'ES UN VRAI GOUPIL, LE MIOCHE.

ODDARD ?

SALUT, GAMIN.

TA PIÈCE AURAIT ÉTÉ MIEUX DÉPENSÉE AUPRÈS D'UN PALEFRENIER, NON ?

NON, UN PALEFRENIER M'AURAIT DEMANDÉ LE DOUBLE POUR LE MÊME SERVICE.

ET PUIS, À MON ÂGE, MÊME AVEC LES COULEURS DE MESSIRE JEHAN, UN PALEFRENIER M'AURAIT PRIS DE HAUT... CE JEUNE GARÇON, LUI, VOUDRA ME PLAIRE.

TU SERAIS ÉTONNÉ DE SAVOIR CE QUE NOUS SOMMES CAPABLES DE FAIRE POUR NOUS RENDRE UTILES.

QU'EST-CE QUE JE DISAIS ? "MALIN COMME UN RENARD" !

VOUS SAVIEZ DÉJÀ TOUT ÇA. VOTRE QUESTION N'ÉTAIT QU'UN TEST.

SAVOIR GAGNER DE L'ARGENT EST UNE CHOSE, SAVOIR BIEN LE DÉPENSER EN EST UNE AUTRE.

JE SUIS D'ACCORD AVEC TOI : POUR TE PLAIRE, CE JEUNE GARÇON VEILLERA SUR TES MONTURES COMME UNE POULE SUR SES ŒUFS.

PAR CONTRE, CE N'EST PAS BEAU DE LUI RACONTER DES SORNETTES.

"DES SORNETTES" ? QUELLES SORNETTES ?

L'AIDER À DEVENIR ÉCUYER.

TOI-MÊME, TU NE L'ES PAS. TU ES TOUT JUSTE SERVITEUR... OU PAGE, SI TU PRÉFÈRES.

TÊTE DE CHIEN ET CHEVRON D'ARGENT NE POURRONT RIEN T'OFFRIR DE PLUS, QUOI QU'ILS EN DISENT.

LES CHEVALIERS VIVENT DANS UN MONDE À PART. UN MONDE QUI N'EST PAS POUR TOI.

ET PORTER CETTE TUNIQUE N'Y CHANGERA RIEN !

TON TABARD EST DÉCHIRÉ.

QUOI ? NON !

NE T'ÉNERVE PAS. OÙ EST L'AUTRE ?

PAULIN EST PARTI AVEC.

ET TU L'AS LAISSÉ FAIRE ?

NON.

JE LUI AVAIS DIT DE PRENDRE CELUI-CI.

ET POURQUOI A-T-IL BESOIN D'UN TABARD, DE TOUTE FAÇON ?

IL DIT QUE C'EST PLUS FACILE DE MARCHANDER QUAND ON PORTE LES COULEURS D'UN CHEVALIER.

PAS BÊTE... MAIS BON, IL AURAIT QUAND MÊME PU REPRISER CE TABARD-LÀ.

JE LE LUI AI DÉJÀ DEMANDÉ. DEUX FOIS.

NOUS ALLONS DEVOIR, JE LE CRAINS, LE SERMONNER QUELQUE PEU.

"NOUS" ?

PAULIN EST MON ÉCUYER, JOSSELIN. PAS LE TIEN.

OUI, BON... C'EST UNE FAÇON DE PARLER.

D'AILLEURS, EN PARLANT DE PAULIN, TU NE M'AS TOUJOURS PAS DIT POURQUOI TU NE DISPOSES D'AUCUN SERVITEUR. JE TROUVE ÉTONNANT QUE TON PÈRE T'AIT OFFERT UN DESTRIER AUSSI COÛTEUX QU'ARISTOTE MAIS AIT NÉGLIGÉ DE TE FOURNIR UN ÉCUYER. OU SIMPLEMENT DE TE FAIRE ACCOMPAGNER PAR UN NEVEU OU UN COUSIN.

C'EST UNE LONGUE HISTOIRE ET... NOUS N'AVONS PAS LE TEMPS. PARLE-MOI PLUTÔT DE CELUI QUI SOUHAITE NOUS AFFRONTER...

JE NE SAIS RIEN. UN HÉRAUT EST VENU CE MATIN. IL M'A JUSTE DIT QUE NOUS ÉTIONS DÉFIÉS TOUS LES DEUX, ET IL M'A DEMANDÉ SI NOUS RELEVIONS LE GANT.

ÉTRANGE. D'HABITUDE, NOS ADVERSAIRES AIMENT À CLAMER LEUR NOM ET LEURS TITRES AVEC TAMBOURS ET TROMPETTES.

C'EST PEUT-ÊTRE UN MALIN OU UN PRUDENT, QUI ATTEND DE NOUS AVOIR VAINCUS AVANT DE FAIRE CHANTER SES LOUANGES AUX QUATRE VENTS.

MMMM... "MALIN", "PRUDENT"... CE SONT DES MANIÈRES GENTILLES DE DÉCRIRE UN SOURNOIS.

ALORS, CHEVRON D'ARGENT, PRÊT À TE BATTRE ?

NE BOUDE PAS, PETIT !

JE DIS ÇA POUR TON BIEN. CROIS-MOI !

ET PUIS... TES MAÎTRES VONT AU-DEVANT DE GRAVES ENNUIS, ET CELA ME CHAGRINERAIT BEAUCOUP QUE TU PRENNES UN MAUVAIS COUP.

"DE GRAVES ENNUIS" ?

TA TÊTE DE CHIEN ET SON CHEVRON D'ARGENT SONT DES PETITS MALINS, MAIS ILS JOUENT AVEC LE FEU. OR SI LES CHEVALIERS ONT LE CUIR ÉPAIS ET NE CRAIGNENT PAS LES BRÛLURES, CE N'EST PAS TON CAS.

JE NE COMPRENDS RIEN À CE QUE TU DIS, ODDARD. LE CUIR ÉPAIS, LES BRÛLURES... J'AI L'IMPRESSION QUE TU N'ES PAS TRÈS DOUÉ POUR PARLER AVEC DES IMAGES...

LE PETIT MORVEUX...

UN JOUR, TES CHEVALIERS ESCROQUERONT QUELQU'UN DE PLUS PUISSANT ET DE PLUS HARGNEUX QUE GAUCHER DE JOIGNY, ET CE JOUR-LÀ, TU AURAS INTÉRÊT À ÊTRE TRÈS LOIN D'EUX !!

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT PRENDRE SOIN DE SON INTIMITÉ !

Prendre soin de ses testicules est essentiel non seulement pour la santé reproductive, mais aussi pour le bien-être général. Voici dix conseils détaillés pour aider les hommes à maintenir la santé de leurs testicules :

SENSUEL ET SANS AUCUN TABOU

- Sentir
- Érotiser
- Utiliser les sens
- Et plus encore ...

Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

Examen régulier

Apprenez à effectuer un auto-examen testiculaire chaque mois. Cela permet de détecter rapidement toute anomalie ou masse suspecte. Tenez chaque testicule entre vos pouces et vos doigts et faites-le rouler doucement. Recherchez des bosses ou des changements de taille ou de forme.

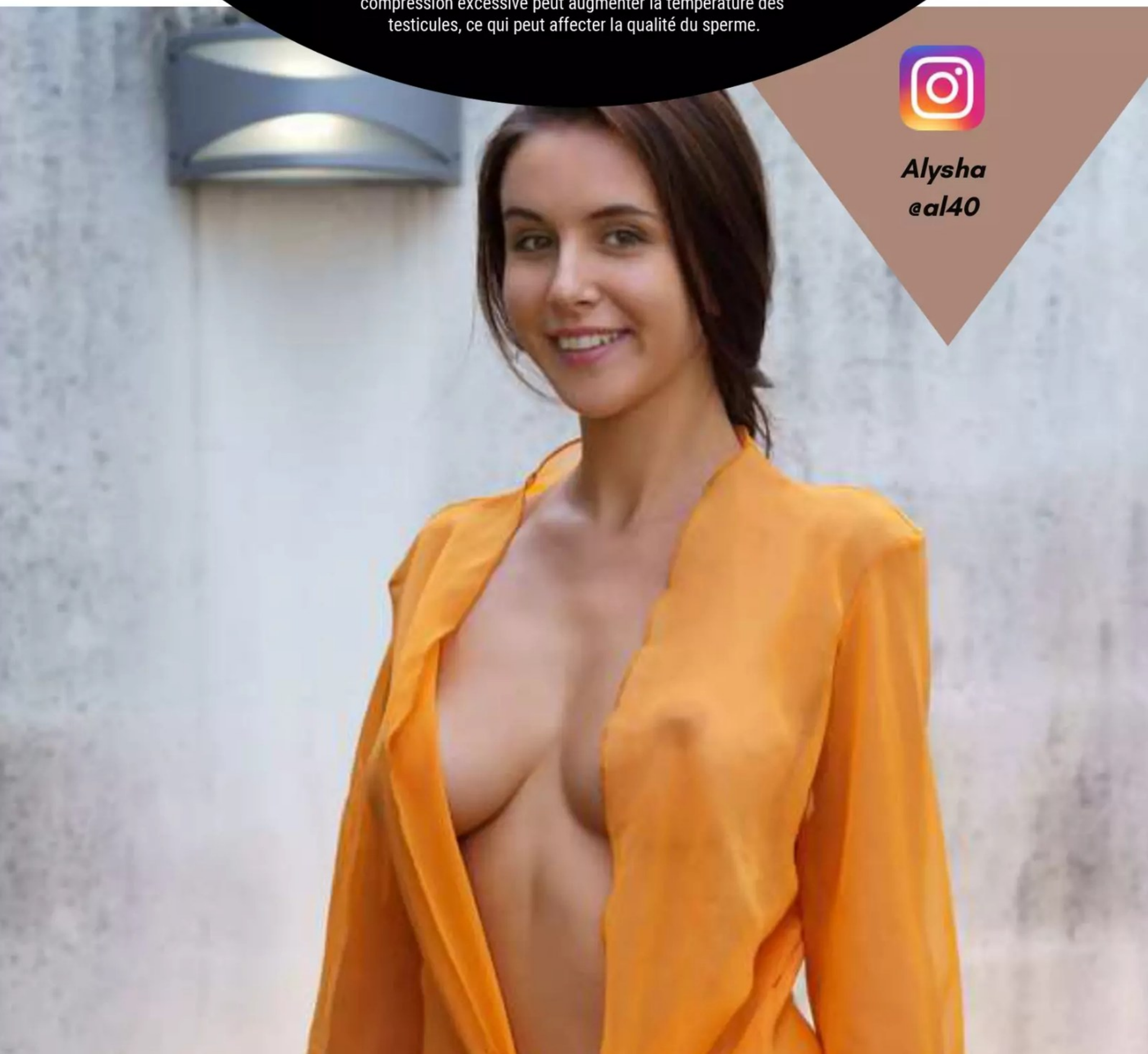
Conseil 2 : Maintien de l'hygiène

Lavez régulièrement la région scrotale avec un savon doux pour éviter les infections et les odeurs. Séchez soigneusement après le lavage pour éviter l'humidité, qui peut favoriser les infections fongiques.

Conseil n°3

Des sous-vêtements appropriés

Certains hommes préfèrent les caleçons pour leur confort, tandis que d'autres optent pour des sous-vêtements plus ajustés pour un meilleur soutien. Quel que soit votre choix, assurez-vous que vos sous-vêtements ne sont pas trop serrés, car une compression excessive peut augmenter la température des testicules, ce qui peut affecter la qualité du sperme.



Alysha
@al40

Conseil 4 : Protection lors des moments sportifs

Si vous pratiquez un sport où il y a un risque de traumatisme pour le scrotum (comme le cricket, le baseball ou le hockey), portez une coquille protectrice.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Stop aux chaleurs

Les saunas, les bains chauds et les douches très chaudes peuvent augmenter temporairement la température des testicules. Si vous essayez de concevoir, il peut être judicieux de limiter ces activités pour optimiser la qualité du sperme.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Bonne alimentation

Une alimentation équilibrée riche en antioxydants peut aider à protéger les testicules des dommages oxydatifs. De plus, l'exercice régulier peut améliorer la circulation sanguine vers la région scrotale.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Des relations protégées

Les infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent affecter la santé testiculaire et causer des affections comme l'épididymite. Utilisez un préservatif lors des relations sexuelles avec un nouveau partenaire ou si vous n'êtes pas certain du statut IST de votre partenaire.

Nikki Daniels
@nikkius

8

VIVRE EN SÉRÉNITÉ

Fréquentez des gens détendus. Une bonne façon d'avoir instantanément une vie plus apaisée est de fréquenter davantage de gens détendus.

Être entouré de gens calmes vous apaisera et vous vous sentirez en paix. Recherchez des gens ayant une approche de la vie plus zen et essayez de vous inspirer de leur mode de vie. Si vous êtes proche d'eux, demandez-leur de vous expliquer leur philosophie de vie. Vous ne serez probablement pas capable d'agir comme ces gens d'un seul coup, mais vous pourrez tout de même en retenir quelques conseils et devenir plus serein simplement en les fréquentant.
En plus de fréquenter des gens sereins, vous devrez peut-être vous éloigner des gens qui vous causent du stress ou de l'anxiété.
N'abandonnez pas complètement vos amis du lycée, mais travaillez à passer moins de temps avec des gens qui vous stressent.

Cela dit, sachez qu'il y a une différence entre être serein et être indifférent et ne se soucier de rien. Si vous avez des amis que rien n'intéresse et qui n'ont aucun but et aucune ambition, ils ne sont pas forcément des gens sereins.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !